目　录

2025 / 06 / 07

01 开场.....3

1.1 建议.....3

1.2 因无所住而生其心.....5

1.3 回到感受层面.....6

1.4 理解想要被认可和想要控制.....9

02 行动.....14

2.1 社会.....14

2.2 原理/知道/真如.....15

2.3 业力与福.....16

2.4 进步与退步.....17

2.5 把握.....17

03 释放法 A.....19

04 聊天 / AI / 未来.....24

05 废话文学 30
06 辩证法 33
07 释放法 B 35
7.1 思维方法 35
7.2 天马行空 37
7.3 引导 39
7.4 暴富 42
7.5 释放情绪 42
7.6 Get high to release 45
7.7 设定 47
Feat. 老师好可爱 49
7.8 失控 50

2025 / 06 / 08

01 释放法 A.....55

1.1 嘈杂开场.....55

1.2 再讲一遍.....57

1.3 美女.....59

1.4 无条件的快乐.....61

02 渐生论、俱生论、无生论.....68

03 释放法 B.....70

3.1 想要世界.....70

Feat. 换方法.....72

3.2 脑补 / 因地 / 自由.....73

04 行动瑜伽 / 业瑜伽.....75

05 因果体 / 神圣自我 / Divine ego.....77

06 证悟真如.....80

6.1 “我” 和真如.....80

6.2 个体性.....81

6.3 客观性.....84

Feat. 呼噜声.....85

07 身体 87
7.1 被驯服的鹿 87
7.2 缺陷 88
7.3 记忆 89
7.4 神圣戏剧 89
7.5 元语言 90
Feat. 弱弱 91

08 指引 92

09 痛苦 93
9.1 痛苦 93
9.2 上班 93
9.3 业障 95

10 意志力 96

11 释放法 C 100
11.1 控制/表达 100
11.2 废话文学 / 热梗 101
11.3 实践 103
11.4 努力 / 压抑 / 感受 104
11.5 客观的释放 108
11.5.1 定义 / 解结 / 想释放 108
11.5.2 因地 / 自由 / 六步骤 110
11.6 想要安全 111
Feat. 没有引导 112

Part 1

2025 / 06 / 07

01 开场

1.1 建议

学生 A：老师~

老师：怎么啦？

学生 A：我想让你给我点建议，怎么才能更快的进步？我内省和审查觉得好像现在比较像吠舍到刹帝利的阶段，可能比较相应智瑜伽和行动瑜伽，之前我看陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》之后觉得，好像理解到上帝就是生命本身，经历了一段很神奇的时间，然后才结识了释放法，但是释放的不好，觉得把它拉到好像哲学的框架去理解，体验上面体验的不好。

老师：你释放的不好是怎么一个不好，怎么样的一个不好？

学生 A：很难直接的体验到，可能之前有一些精神分析的习惯或者哲学的习惯，就把它拉到哲学的框架下去体验了。

老师：你是读过弗洛伊德还是拉康的精分？

学生 A：看过一点弗洛伊德，但也不完全是，也看过国内的，像武志红、朱建军这种，还有家庭系统排列，然后当时觉得有帮助。

老师：家排不能看，精神分析可以看。

学生 A：我觉得有帮助，当时其实有帮到我，但是进步也不是那么快。当时我就觉得表达是对我很有帮助的东西，然后我就一直觉得我要写点东西，一直想写但又觉得怎么也不满意，写不了。后来知道释放法之后就一下觉得肯定就是这个，现实、真相就是这个，但是释放的不好。现在辞职了，也不知道应该做点什么，不知道怎么行动才能进步的更快。

老师：那你为什么辞职呢？

学生 A：知道我工作只是因为不知道做什么好，所以才工作下去，没有任何意义也没有兴趣。

老师：那你想到了要做什么吗？

学生 A：没有，但是我想应该会知道，然后我想尝试，比如说做生意或者其他之前没有尝试过的途径。还想读马克思，想学习共产主义，理解资本论这一套，想找到社会的发展方向，想把握历史，哈哈，对，想坐到驾驶座上去。然后我也感觉到，我能够看到就是 AI 这个浪潮，我觉得两三年或者三五年，我不知道多久，但是行业肯定是翻天覆地的变化，我觉得这行业没有意义，大多数程序员再做下去都没有意义，只是时间的问题。

老师：嗯。

学生 A：也想认识各个阶层的人，就是真正的理解这个社会是怎么运作的，之前就还是太表面了。但是不知道应该做什么才能快速的进步，释放的不好。

老师：释放的不好，那就在这个意义上就多练释放。但是你如果是问想把握历史或者说把握社会的话，那它实际上是一个，我们说，怎么说呢？是以实践为基础，然后呢，但是也不是说……因为我现在不知道你的基础在哪里，就是你觉得你可以稍稍论述一下你的理解。

学生 A：我觉得对于社会的理解，对于整个社会的结构理解还是很浅的，但是我会比较直观的感觉到私有制，还有私有财产的这个东西应该在几十年内应该要被扬弃，因为也看到了很多跟我一样的人的一种普遍的困境——有钱了他也是被这个生产结构，不管是穷人还是富人都被这东西束缚着，能看到这个东西，但是不知道怎么改变，想用释放法去进步的更快，但是释放的不好。还有就是我特别想知道这个世界是怎么运作的，我曾经看到过几次精神的运作方式，但是我不能每一件事里面都看到，所以我就特别挫败，我想在每一件事里面都看到，世界精神的这种运作方式。

老师：你说的运作方式是从哪个层面来说的？

学生 A：就比如说，我小的时候就经常丢东西，就一直丢手机丢到就是很多年以后，有一次我丢东西之后，我就突然发现是我自己把它丢了，不是别人偷的，或者是任何外面的东西造成的，是当时自己有一个念头，我觉得我把护照丢了之后，我就不用结束这个旅程。

老师：OK，我知道了，你说的是莱斯特说的这个，每一件事情发生之前都有一个预先的念头。

学生 A：对，包括有一些很神奇的事情，比如说我看完《卡拉马佐夫兄弟》之后就生活就特别幸福。就有一段时间有点那个心想事成的感觉，就是一个念头，然后事情就发生了。我就，啊！这生活还能这样，我突然就觉得我打开了新世界的大门，我要过这样的生活，但是我保持不住，很快就掉下来了，然后释放的就不好。

老师：你觉得你为什么保持不住？

学生 A：哈哈哈，我想保持住，但是没有技巧，就不知道怎么样？

老师：就是因为你想保持住。

学生 A：嗯。

1.2 因无所住而生其心

老师：比如说很简单一个道理，就是我们练太极的时候也会出现的，就是你调好了一个状态，然后呢，你就出来一个触点，然后你想保持它，你的意识就会用的太重，然后你就会失去。

“想要”，比如说“想保持”它背后是什么，它其实是反映了什么？是一种什么样的情感或者说情绪？

学生 A：我知道是一种匮乏，一种没有，但是我……

老师：一种恐惧。我们就是说你害怕失去它，所以你想保持。害怕失去它，实际上就是他会产生你预先的那个念头。我们是怎么讲这个问题的？佛法里面有个词叫做“苦”，这个“苦”呢，巴利语是 dukkha，它的意思是什么呢？它的意思不是我们平时理解的痛苦的感受，它的意思是在英译的巴利三藏里面，更多是翻译成压力 stress。

它为什么会翻译成压力呢？是因为它的基础是意识有支撑，什么叫意识的支撑呢？意识的支撑就是当你觉得有一种世间是好的，有一种世间、有一种生活，有一种世间生活是好的，你的意识就存在了支撑，于是就产生了压力，就产生了苦，所以苦是这个意思。也就是说，当你觉得某件事情是好的，你说我那种生活状态是好的，你的意识就有了支撑。

这个意识支撑在我们古代翻译成“住”，就是“因无所住而生其心”的“住”。你“住”在那个上面，也就是说你的意识支撑在那个上面，那么你就会自然的担心失去这个东西。如果你是支撑在一个你已经获得的东西上面，你会担心失去它；如果你是一直住在一个你没有获得的东西上面，你也会产生你必须得获得它的压力。因为你对未来有一种期待，所以就产生了这个意识的支撑，于是就产生了苦，这个也是欲望的形式、欲望的实质。

所以让你失去那种感觉的最根本的原因是——因为你产生了这种压力，而产生压力的原因是——因为你认为那个东西是好的。

1.3 回到感受层面

学生 A：嗯，我能理解，但是我不知道怎么把这个东西 drop 掉，比如说我发现每次释放我总要劝自己，就是在心智中预设我释放了之后会怎么样？然后我就发现那确实我做这个预设就是因为我其实是害怕，如果我是敞开的，我不怕，我就不用不停的去预设或者是规劝自己怎么样，但是我不知道怎么解这个东西，我没解开？还是心智不停的去，就下意识的好像头脑里有文字或者思想的列车一直在头脑里面这样去叙述吧，就感觉没有到感受层面。

老师：你觉得你的注意力回不到感受层面，一直在脑海里面，在脑海里面打转。

学生 A：嗯，或者说我不知道什么是感受层面，或者说感觉到了，但是就是纠缠吧？我不知道。

老师：你不知道什么是感受吗？

学生 A：嗯，有可能是。

老师：哈哈~

学生 A：我的感受是推理出来的。

老师：你心情的开心和不开心你感受不到吗？

学生 A：我能知道，但是我不知道是直接感受还是推理出来的，我就好像喜欢去推理，比如说我现在应该是生气了，因为我内心在骂人了，那我应该是生气了，这样……

老师：就是说你需要通过看你内心的念头的内容来判断自己处于哪个情绪状态，而不是直接感知到这种情绪状态。

学生 A：对对对，大多数时候是这样，是的，绝大多数时候都是这样。

老师：你这种情况，在男性里面是比较常见的，女性里面会少见一点。如果是这样的话，那练习释放法，第一阶段必须重点在你要找到你的感受上，你不断的要提醒自己，或者说让别人引导你的时候要不断提醒你——你处在一种感受当中，你此刻正处在一种感受当中，这就是把你的感受带上来的一个方法。你此时此刻正处在一种感受当中，因为你并没有任何一个时刻是不在感受当中，只不过你没有让自己去意识到它，你没有去让你的注意力到这个感受的层面。比如说你现在处于一种感受当中吗？你觉得。

学生 A：是，但我觉得大多数时候，我就是把自己带到了概念的层面。

老师：你现在呢，你现在有感受吗？

学生 A：有，哈哈。还行，刚才有一点。

老师：有感受对吧？

学生 A：嗯。

老师：现在还有吗？

学生 A：没了，不明显了。

老师：不明显的感受是不是感受呢？

学生 A：是。但是嗯……就不知道。

老师：嗯，我告诉你，就是说人们那么难以去找感受，并不是说你失去了感受的能力，而是说你把你的感受开除了感受籍。你现在的这个感受，其实它恰恰是你的这个思维的问题，它恰恰是你的这个我们叫知性的问题，它不是这个感性的问题，感觉材

料一直都在，恰恰是你的这个知性框架、知性范畴，并不把你的感受看成是感受，而想要去找一个被你认为是感受的那个感受。

你想在你的知性框架里面找一个符号，然后找一个与之相对应的感受，正是你的这样一个行为，为什么我们说这种情况在男性里面比较常见？就是说在他们可能读很多书的人里面也比较常见，因为他会试图去把这个，必须要跟它关联一个文字，必须要关联一个文字，所以你如果要找感受很简单，你停下来这种努力就可以了。我们说你现在有没有一种感受的时候，你说不明显，不明显意味着你在试图用你的头脑去找一种你认为明显的感受，但那个是没有必要的。

你现在感受到的这个不明显的感受，它也是一种感受。你能看到它是什么吗？

学生 A：就觉得很复杂，看不清。

老师：对，你不用去定义它。你能看到它吗？

学生 A：不确定。

老师：不确定，对吧？

学生 A：不确定看到的是不是，就会想，哎？是不是这个？

老师：嗯，对，但你不用想。为什么呢？嗯，你现在就看到他，你不用想就看到它。现在你感觉到感受了吗？所以你感觉到感受不需要做任何事情，恰恰是因为做的太多了，所以才感觉不到。

学生 A：嗯。

老师：好。你感觉到之后会有一个辨识，就是比如说你现在处于哪种情绪状态？可能低、可能高、可能开心、可能不开心，它会有一个辨识的过程。

学生 A：这个辨识就容易变成定义，就变成文字了，就回到那个心智框架了。

老师：嗯，它确实是心智框架，就是即使是莱斯特给你的情绪表，它也是一种心智框架。只不过这种我们说认识框架或者知性框架的，它可以帮你接触到感受的那个比较重要的点、关键的点。我们说释放法在某些方面跟我们练的太极是同构的，当太极说触点的时候，什么叫触点？它指的是你落到脚底之后反上来的一个，就是你手足不散乱的情况下的一个触点。我们说释放法，它讲究什么呢？它讲究你去感受你的感受。但是一个人，他从早到晚没有一秒钟是不在感受自己的感受的，只要他醒了以后。那为什么这些人不会一感受到它就释放呢，或者说一觉知到它就释放了呢？

因为释放法里面说的觉知，就包括我们佛法里面，八正道里面有一个词叫正念[1]。正念是被今天的，可以说是世界上大部分搞灵修，或者是搞冥想，包括一些南传佛教机构，他们都错误解释的一个词，他们会解释为你只要去觉知就是正念，你只要专注在某个东西上觉知就是正念。但是他只解释了“念”，就是“sati” 是觉知的意思，他没有解释“正”是什么意思，“正”的意思是正确的觉知。

也就是说，当你去感受你的感受的时候，我们并不是指你每天从醒过来之后所有的这种，一天到晚的见闻觉知里面的那个自然的感受，而是指经过整理之后的感受。你必须去经过知性的整理，去接触到那个比较基础的那种感受，释放才能发生。否则的话，所有人每天从早到晚什么也不用做，释放就会发生，而这并不是事实。

所以你如果要让释放发生的话，你必须得去接触到，你必须得用一种整理它的方式去接触到它，这就是为什么我们用情绪表或者乃至后面用这个三大基本欲望。当你意识到你的感受，你不断的把自己带到这个问题里面，这个感受它是来自想要被认可，还是想要控制？当你真的触碰到、意识到你的感受的来源是想要被认可或想要控制的时候，释放就会很自然的发生。

现在，首先第一步是你能不能感受到自己处于一种感受当中？

学生 A：能。

老师：那你能不能感受到这种感受是想要被认可还是想要控制？

学生 A：不能。

1.4 理解想要被认可和想要控制

老师：不能的原因是因为你没有真正的理解什么是想要被认可和想要控制。理解它其实有很多种方式，比较不幸的是什么呢？是莱斯特设计的那种方式不太适合你这种类型，所以当你去用这个视频这些东西去学习的时候呢，你没法像他们一样学的很快，但这个不代表你比他们笨，而是说你们类型不同。那么你们这种类型适合去怎么学习呢？

很简单，你要真的去理解他这个想要被认可和想要控制到底代表着什么意思？首先，想要被认可和想要控制是感受，它是基本的感受，它也是感受，所以不是你的脑

[1] 编者注：正念，巴利文：sammā-sati。梵文：samyak-smṛti 。

袋里面的一个想法，它也不是一个动作，它是一种感受。那我接下来问一个问题，就是你觉得控制跟想要控制的区别在哪里？

学生 A：想要对我来说我就是经常能感到我很渴望，就是我很渴望一个东西。

老师：我简单说，你去拿一个杯子，这个动作是不是想要控制？

学生 A：我觉得不是，是决定去做。

老师：它是控制，它是你实际的去做了一个行为，但它不是想要控制，对吧？

学生 A：嗯。

老师：因为想要控制是一种感受，你这只是一个动作、一个行为而已。所以我们一定说很区分，很严格的区分它的范畴，它是一种我们说想要被认同和想要控制，它是基础感受，它是一种感受的范畴，所以你只能在感受里面找它们，而不能在行为里面找它们。

但是我见过很多人，他们都会混淆这一个问题，会把这个控制的行为当成是想要控制，包括一些行动。比如说我跟他讲话或者怎么样，这是不是想要被认同？实际上不是，不管你是跟谁讲话或者是拿东西，或者是试图去开车的时候去掌舵，这些都是行为。而行为既不是想要被认同，也不是想要控制。

所以首先你要找到基础欲望的话，你应该在感受里面找。那么什么是想要控制的感受？嗯，有一个比较经典的定义是想要让世界按自己的意愿来，想要去让它按自己的意愿来，但这个不一定让你理解的很深刻。还有一些方式，我们这么说吧，在控制的过程中，或者说在控制中你能获得一种快感、一种快乐，这就是想要控制。比如说一个小孩，我们说一个小孩很吵，你想让他不吵，你喝止他，这件事情是不是想要控制？

学生 A：我会推理出这是想要控制驱动的。

老师：这不是想要控制，这只是一个行为。

学生 A：OK。

老师：它也不一定是想要控制驱动的。什么情况下才是想要控制呢？就是你从喝止他的这个行为里面获得了快感，这才是想要控制。或者他让你感到很不爽，你把他喝止了之后，你觉得感觉变好一点，你从里面获得了快乐，这才是想要控制。

想要被认同也是一样的，有人认同你那不是想要被认同，或者你跟一个人不管是讲话或者是你说好听的话，这本身都不是想要被认同。但是当你从他的这个认同里面获得了快乐的时候，就有想要认同在里面。

学生 A：那释放是释放什么？我能看到，就是我是从一些事情里面获得快乐。

老师：好，现在很简单，我们说有快乐、有痛苦。你可以想一件你从中获得快乐的事情，然后你可以感觉到你这里面是有想要被认同和想要控制的。

学生 A：我能感觉到很爽？

老师：嗯，对，然后这个感觉里面，这里面有一种感觉，你觉得这个东西能带给我快乐，你觉得，比如说你觉得只要他认同我，我就快乐，或者说只要我能控制他，我就快乐，你这个感觉就是想控制或者想被认同，然后你只要把注意力放在这个上面，你就能体验到释放它的感觉。

学生 A：只要这样我就快乐，不是一个所谓程序或者机制？我看到了这个程序。

老师：对，感受就是程序，程序就是感受。

学生 A：那看到了之后，这样我就开心，那样我就不开心。

老师：对，看到这个程序就可以释放。

学生 A：就是什么也不用做？

老师：你感觉到了吗？

学生 A：嗯……我可能一点点，但是我没整明白，哈哈哈。

老师：你不用整明白，你可以再试一下这个，你多试几下就明白了。

学生 A：我是觉得我能从一件事中获得快乐。

老师：然后你会看看这个快乐是不是来自想要被认可，或者想要控制。

学生 A：我不知道怎么办？我觉得我又去推理了。那你问我是不是？我就觉得是，但是，嗯……

老师：我们说顺着自己的类型，你不用去说强制压制自己不要去推理，之所以莱斯特不让人们去推理，是因为一般人是推理不到位的。但我现在教你这个方法是善用你的推理，推到点子上，一样能起到效果。怎么推到点子上呢？比如说你举个例子吧，你来一个实例，我来帮你去……

学生 A：比如说，我喜欢打狼人杀，我打的好的时候，定义别人特别准的时候，我就觉得特别爽。

老师：那这个定义别人特别准的时候，你获得了什么（笑）？

学生 A：控制。

老师：你获得了一种控制感，对吧？

学生 A：对。

老师：一种控制感。对，这个程序就是想要控制，意识到它，所以你找准那个点之后，你有没有体验到释放？

学生 A：我感觉可能体验到了。对，但是我就会去看、去确认，我这释放了吗？释放的时候……

老师：你这个看和确认有快感吗？

学生 A：没有哈哈哈，很挫败，很挫败。

老师：所以说你为什么会挫败呢？

学生 A：因为确认不了哈哈哈。

老师：确认不了，所以你还是觉得确认会更好一点，有控制感、有快感，对吧？

学生 A：对。

老师：所以这也是一个程序，对吧？

学生 A：对。

老师：你看到了吗？

学生 A：嗯。

老师：你看到之后它就会被释放。

学生 A：看到就会被释放吗？我觉得我一直好像有看到，可是就释放一两下，然后就一直确认，不知道。

老师：说明你什么呢？你还是有这个确认的程序在。

学生 A：嗯，噢~

老师：现在呢？

学生 A：好多了，我就好像觉得，嗯，反正轻松一些。

老师：好，你现在对它还有困惑吗？困惑不只一方面的，就比如说，你说想要确认的这个程序，你现在想要拔除掉这个想要确认的程序吗？

学生 A：想。

老师：对吧？这个是同样一种程序，你觉得那样是更好的，你觉得要消除掉它是更好的。这种更好的，本身就是一种，你能从中获得快乐的意思，一个意思，你觉得这样更好，那样不好，这个本身就是一种程序。好，你能够感觉到又轻松了一点吗？哈哈~

学生 A：嗯，能。

老师：对，这个就是在释放。

学生 A：好的。

老师：你再看看还有没有剩下的？

学生 A：有~不敢再看了。

老师：为什么不敢呢？

学生 A：怕做错了嘛，又搞不清了。

老师：所以对这种对错的控制，不要怕这个东西，你只要按步骤来都能解决，就是去看一下是不是一种想要控制或者想要被认同。

学生 A：嗯，理解了，谢谢老师~

老师：哈哈，不客气。

02 行动

2.1 社会

学生 A：那老师你能感觉到，我应该去怎么行动吗？就是做点什么，你觉得我适合做点什么吗？

老师：这个问题吧。我一般不会直接给人这种建议，说你适合做点什么或不适合做点什么。但是你如果感兴趣的话，我觉得你刚刚提的那些点都不错，但是我们现在社会、现代社会不是说通过一种片面性的调查和个人经验的这种接触，就能够去把握这个社会的，我们现在这个社会恰恰需要一种更加核心的方式来去做这个事情。

比方说，我们早上还在聊一个问题，就是今天的这个阶级是什么？今天阶级很难区分。阶级本来就是一个很难区分的东西，因为现在的资产很难定性，它变得很抽象，它变得非常抽象，它不像以前实体资本，现在资产已经走向了虚拟化，它变得非常抽象，它只是你的卡上的一个数字，如果是现金的话，包括不动产在内，它只是你的社会网格的一个，就是我们你在这个社会当中的、信用社会网格里面的一个点。

所以如果你要了解这个社会的话，首先必须得明白，你说在社会层面是怎么运作的？所以你刚问我，世界是怎么运作的时候，我问的是在什么层面？你说的那个层面是在是我们说心智，我们说名色，名就是心理，色就是物质，心智跟物质世界之间的一个因缘性，一个关系。然后我刚刚说的这个呢，是世俗谛里面的这个，人作为个体的特殊性与这个作为集体的普遍性之间的关系。

如果你要更深入的了解这个普遍性，也就是集体，这个社会是怎么运作的话呢？实际上应该在个体方面去做更加多的变革，更加多的滑动。我们今天讲的就是说，一个人在这个社会当中，如果你被固定死在一个网格点上，比如说你是一个行业的某个职业，那么你所能够遇到的你周围的整个生活情况就非常的固定，你就只能接触到一

类人。这种情况下你了解的社会，实际上只是从这一类人的视角出发的，但是当你的社会身份开始滑动的时候呢，你会无规则的接触到很多不同类别的人，这个时候你对社会的了解就开始丰富起来。这种丰富性呢，它在实践层面会创造……我们说社会实践决定意识形态，它在实践层面会给你创造去产生更多新的观念的机会。

2.2 原理 / 知道 / 真如

学生 A：嗯，对，我辞职就是因为我觉得我的生活只看到了社会的一个切片，然后周围的人也非常同质化。所以觉得已经没有什么空间了，然后想辞职，想做生意就是能认识各种各样的人，也不是为了赚钱，一个是为了证明我还能做别的事，就特别想证明我能做，我就是一个劲儿想证明我能，还想看到这个精神的运作方式。这两个是我一直特别想做到的事情，我从生活中的一些事情里能看到，但是不能从每一件事里看到这个精神的运动方式，是我现在特别挫败的事情，所以就是，多释放就可以了对吧？这个层面上。

老师：当然这个简单了，这个不是说你从这个生活中看不到这种运作方式，这个是因为你想要的，你定义的其实是你想获得你想要的，你希望世界能够按你的想法来运作，这个东西是怎么发生的呢？这个东西是在你的想法没有那么多的正和反的抵抗的时候，它会发生。这就是说你稳定在 cap 阶段的时候，你就会体验到这个事情好像都是很和谐。

你产生一个念头，它就会发生，这是一个状态。但是你刚刚说的运作方式它是一个原理，它是你在任何状态都会有的。哪怕你现在的状态也是这样子的，你现在比如说，事情不按你的想法发生，他其实也是按你的想法发生，只不过你没有控制住你的心智，你没有去让你的心智只想你想要的，你的心智在还在想你不想要的，所以它会呈现，这个依然是完美的你说的那种运作方式的发生，它不会说违背这种原理性的东西。

学生 A：明白，但问题是我没看见，没看见就不相信，但是我理解，就是我想看见，我想见证或者是体验到。

老师：见证这件事情非常简单。你把你生活中的东西，你可以问自己我做了什么导致了这个，或者我想了什么导致了这个，然后你去追溯到那个最原始的那个念头，或者说你去审查你周围的事情，再审查你的心智。看到它其实很简单，看到它是有一些特定的方法可以做到的。稍微比较难的是你能保持说控制你的心智，只想你想要的，不想你不想要的，这是有一定的难度的。因为这意味着你要解除掉你的自动程序，这是有一定难度的。但是你说看到这个原理本身，这个其实并不难。

当然如果你说的是触证的话，就是你亲身的在“知道”的层面去把握它的话，这个是有难度的，这个是比较高级的阶段，就是你能够这个，在我们这个通教，佛教里面叫加行位，就是你在暖、顶、忍、世第一法的加行位，你能够看到自己的阿赖耶识，能够看到这个你所经历的你的世界，整个世界都是阿赖耶识在持种，就是你持的那些种子，那些潜在的种子，然后那些种子遇缘它会现形，就是投射，我们现在喜欢叫投射，然后呢，你的这个投射完了以后呢，它又会再熏一个新的种子，然后不停的你会发现，你的阿赖耶识在不停的变现各种事物，你说每一次变现你都能完整的、直接的、亲自看到这个过程，这是个比较高的阶段，这是比较高的状态。我们叫加行位，它离实证真如只有一步之遥。

学生 A：理解，谢谢老师，还有就是有没有什么我能为老师做的，或者为大家做的？我也很想为老师做点什么。

老师：这个东西。嗯……可能未来有机会吧，暂时我还想不到什么需要你们帮忙的地方（笑）。

学生 A：哦，好，谢谢老师，谢谢师兄。

2.3 业力与福

二月：感觉她的志向比较大，工作都辞掉了。

学生 A：这个没什么。在老师的影响下可以行动。业力比较好确实，哈哈哈不费劲就学的很好。

老师：不是说业力比较好，我们说这个叫什么呢？这个叫福比较好，但是我们也说了，福不一定是业力，它不一定是比较好，比如说天福是所有福中最盛的，我们前几年讲过没有一个人想当天人的。天人几乎死后都会下地狱，或者说到恶道，为什么呢？因为比如说几十亿年寿命非常长，在这么长的寿命里面几乎没有任何痛苦，全都是眼、耳、鼻、舌、身、意感受到都是快乐的体验，所以会非常散漫。天界其实是有完整佛法的，是因为他们，就是佛陀上去讲了没有多久，但是总是想着，比如说一个有 50 亿年寿命的天人想，我先玩它 49 亿年，我到最后一亿年的时候我再，呵呵～

二月：但是如果我们跑到天界去不就看到了佛法，能看到佛法吗？就是我们发展一个超能力跑到天上去？

老师：是可以啊。我要么说天君阿罗汉，就是之前带一个想要求证大小乘佛法的一个人上兜率内院去见弥勒，但是他心里面还轻视弥勒，是有这种跑到天界去问法的。

2.4 进步与退步

学生 A：嗯，还有，我能感觉到自己每进步一点就退步一点。

老师：关键你说的进步是什么？你说的退步又是什么？

学生 A：进步就是说，比如说有一个体会，或者是有一个可能不正确的体悟，我也不知道，如果我把它当做一个体悟，我感觉马上就会退步。

老师：哦，对，是的。你把它当成一个体悟就是退步，这是为什么呢？我们说，但作圣解，即受群邪。你但凡想出来的观念，它都只是观念而已。智慧是什么呢？般若是什么呢？我们叫心体无滞，就没有任何的阻碍，它是流动的，叫做用即了了分明，应用便知一切，首先它是一个不会停滞的东西，你想想看观念，你形成一个固有观念，当你把它说出来的时候，它其实就停滞了。它一停滞它就不是智慧了。说出来的东西都不是智慧，说出来的东西只是智慧的余唾，我们说的好听点就是智慧流过的痕迹。

2.5 把握

学生 A：甚至感觉在生活中，肯定把握不了无形的东西，总是想把握那个无形的东西，但是把握不住，就是变成各种有形的，就……

老师：不用把握无形的东西，你用什么来把握什么呢？

学生 A：有想用感受去把握，比如说用感受去把握这个情境或者是……比如说寻找爱。

老师：你用心去把握某样心行，或者是心去把握某样无形的东西，还是有形的东西，反正你都要用心去把握，用心智去把握。

学生 A：把握不了是吗？用心智是把握不了的。

老师：不是心智把握不了，你心智把握的东西成为了什么？你没有正确理解心智，心智是思想的集合，除了思想以外，没有心智。一个大集合，一个大框框里面，思想把它全部放在一起，就变成心智。心智是所有思想的集合，当你的所有思想消失的时候，它就没有心智了。所以你用这样一个集合去把握某样东西的话，实际上你是带着这个你的旧有的那些思想去把握事物的。

你只能把什么东西塞进去，你不管接触到什么，只能再塞一个思想进来，你不能做什么。反而把握事物，并不是通过说，我不停的去在心智里面产生新的观念和见解去把握的。把握事物是通过让你的心智安静下来来把握的。你只有对一个事物没有任何见解的时候，没有任何观念，没有任何思想和见解的时候，你才能直接的面对它，从而对它产生把握。

你只要带着旧有的思想和见解，就不存在把握，可是你把握了以后呢，比如说你把握了一个东西以后，你希望把它总结为一个思想和观念放到你的心智里面。这个时候这种把握又消失了，变成了经验，所谓的过去的习惯、习性和经验。只有当事物再次出现在你面前的时候，你再把这个心智再清空，再变得安静，那种心像镜子一样，能够照出事物的时候，才会对它再继续存在把握，所以把握事物的关键不在事物，在你的心，在你心智的状态。

学生 A：能理解，就是去做，体悟。谢谢老师。

老师：不客气（笑）。

03 释放法 A

学生 B：老师，刚刚你讲从快乐当中可以看到那个想要控制和想要被认同，我感觉这个好像是更容易看到，但是我之前老是释放卡的时候，就释放顺利的时候它那个想要控制和想要被认同是自己浮上来能看到，但是那个状态是在一个释放状态里面才能看到，自己才会浮上来。但是你刚刚讲的这个，我还想再听你讲讲。

老师：你说的自己浮上来是因为什么呢？我举一个例子，就像你骑自行车的时候，完全不会骑的人，你一开始先保持平衡，然后你要这个保持平衡之后呢，你要用力的去转动这个把手来转它的方向，等你稍微熟练一点了之后，就只需要就是说不用转动那么大幅度，你就能动它的方向了，然后再熟练一点，就是你都不需要有转动它的念头，你只要骑上去之后，你心里想着想着往左你就往左了，你想着往右就往右了，但实际上那个是在你骑的熟练之后的结果，就你一个东西你很习惯去做它了，你只需要我只要做它就行。

释放也是一样，你这个释放的惯性建立起来了，你不断的在再做这个释放的过程，那么接下来他的感受再上来的时候，你只需要做同样的事情，再把它放掉就行。是这样，但是你在前面那个还不习惯的这个过程当中，为什么我们说释放，哪怕你释放很久的人，他都会不习惯呢？因为你一天当中其实百分之，大部分时间还是在压抑的，所以你更习惯压抑，你并不习惯释放。所以你要从不习惯到习惯，这个过程需要有一些方法来调整。

我刚刚讲的是，偏向于智瑜伽一点的，是一种思维的方法，因为很多人他不理解，释放法实际上虽然是要你在感受层面做事情，但是它，并不要求你做类似禅修的事情。我们佛法最开始的样子，就是说从正见到正思维，就是你正确的思维本身就会引导你的心进入正确的这个觉知。然后它会发生该发生的事情。我刚刚教的是一种正确的引导你思维的方法，这种方法本身，这种方法才是释放的最核心的要素。你正确

的见解，正确的想问题，这才是最核心的。你只要能够正确的想问题，用正确的见解来想问题，释放就会很自然的发生，不需要你去很用力的去操作你的意识。

学生 B：对对对，我有体验过你刚刚说的这样子，但是你刚刚说用正见让我觉得好像更容易看到，你也不用做什么，什么都不用做。

老师：是不用做，为什么呢？很简单，释放法最基本的条件，是你感觉到你的感觉，这件事情是你从早到晚都在发生的，它不需要你去做什么努力，去调整到那个感觉的那个状态，它只需要你正确的认识到——你确实现在处于一个感觉当中。莱斯特有一段音频教他学生就是讲这个的，他教他学生怎么引导，说指导员的责任就是不断的提醒对方，他现在正处于一种感觉当中，他虽然现在说自己不是，但你让他认识到他现在是，他现在实际上就是在一种感觉当中，所以我们说这个就是一开始最关键的那个部分。

但是往往说我们操作一个释放法，很多人他是怎么操作的？他是不认同自己现在就在一种感觉当中，他要找一个特殊的东西，我们把它叫感觉，然后他会去想各种办法去……比如说专注这里、关注那里，想各种东西，然后去确认，去努力的去挤压，去把注意力放在那里，想办法去把自己的感觉找到，那这个找感觉的过程整个其实都在压抑，整个都是没有必要的。

正确的方法实际上是看到现在自己正在处于一种感受当中，就是这样，如何看到呢？第二就是当你看到自己现在正处于一种感受当中之后，释放要如何才能发生呢？是你要去触碰它那个基础的点，它才会发生。你必须把它整理成九种情绪状态，或者是三大欲望的那种形式，这个释放才会发生。那你如何去整理呢？就很简单，我们刚才讲的，你正确的理解什么是想要控制、什么是想要被认同，什么是想要安全之后，就会被整理成那样，你就以这种方式去看待你的感受，这个感受就会被释放掉。

我们说什么叫以这种方式去看待这个感受，有的时候你不是以这种方式去看待这个感受的。有的时候这种感受说，所以说我想死、我难受、我想死，这个他怎么这样啊？有的时候你以这种，就是去谴责别人的方式来看待这个感受的——他这人怎么这样？或者是，有的时候是以这个文学作品来描述这种感受，文学作品写的就更加的丰富了，同样一种感受。你描述它的变化会有很多，这种每一种描述呢，因为你描述都是符号性的，它都有一种明确的指向，这种指向是导向各种各样的行动的，比如说你是——他怎么这样？这种行动可能导致你把他打一顿；然后这个写一个什么文学作品的，可能导致你伤春悲秋，或者是做一些什么其他的事情，假设你以这个，比如说我好痛苦的形式来表达它，这没有什么太大意义。为什么呢？

它可能会加深你继续觉得自己很痛苦，加深你抓住它的这个能力，但是如果你不是说我好痛苦，你也不是说他怎么这样，你说这是想要被认同或者想要控制，这是我想要被认同或者想要控制，我现在之所以痛苦，是因为我设定了一个程序，就是说如果他这样做，或者说如果世界变得怎么样，如果什么事情发生，条件 a 触发了，我就

会痛苦。如果你看到这一点，说这是我的程序，这是我想要的，你这样子去看待你的感受的话，你的感受就会马上被释放掉。

是我的感受，莱斯特其实表达不是很清晰，但是莱斯特每次学生问他的时候，每次学生问他我释放不掉怎么办，莱斯特都是说，这是谁的感受？这是你的感受，那只有你才能解决。莱斯特这么说是对的，但其实不是很清晰，清晰的就是说痛苦是什么呢？痛苦是我设定了一个程序，只要我这样了，我就会痛苦；那么快乐是什么？我设定了另外一个程序，只要条件 a 触发我就会快乐，条件 b 触发我就会快乐。那你会说，那我触发快乐有什么问题吗？没问题，但是为什么你要等条件 b 触发你才快乐呢？为什么你不把它修改成我随时随地都快乐，我现在就快乐。所以说这个问题就在于——你设定的程序只有你才能解除。

学生 C： 那为什么我要设定那种程序啊?

老师： 没有为什么。

学生 A： 因为它有利于生存。

老师： 对，它有利于生存。主要是因为死亡的恐惧，你觉得这个东西，你这样设定是有利于你生存，但这个是一个错误的见解，为什么？因为你本身不需要去谋生，因为你就是存在。你本来就存在，这个存在一直都存在，你不需要去谋生。你把自己当成身体才会谋生，你把自己当成身体，你才需要去谋生。

学生 A： 老师你说的确实，我经常就定义这个感受，我定义不出来，我就说我很痛苦，然后觉得释放没有发生。让我定义，我说我很痛苦，为什么没释放呢？

老师： 你说我很痛苦，释放是不可能发生的。为什么呢？当你说我很痛苦的时候，你这个痛苦是客观的，感觉是世界加给你的，你是被加的一个状态，但如果是我设定的条件，我想要控制，如果我获得不了控制我就痛苦。我设定了这个条件的话，那个就是你自己加的条件，你就可以马上就把它解决掉，马上释放掉，把这个程序马上就解除掉。所以关键是你怎么去看待你的感受，不是说你有没有看到你的感受。我们讲外面，就是说他们不理解这个原理，很多就是他会受到一个以前不知道从哪学的这种现代禅修的一个影响，我觉得我只要去盯着它看，看的久了它就能放掉，不是这样的。关键不是盯着他看，关键是正确的看待它，正确的看待它，它才会被放掉。

学生 A： 我会提醒自己，是我的痛苦，为什么放不掉呢？就是陷入挣扎，我的痛苦为什么放不掉?

老师： 你说我的痛苦，你这个不太清晰，就是说我的痛苦，它还是有一点客观的，有点被动的东西。实际上这个是完全主观的东西，你的痛苦是完全主观的东西。我让自己感到痛苦，我允许自己感到痛苦，我允许自己感到快乐。如果条件 a 不发生，我就

不允许自己感到快乐，这个就痛苦了，就有欲望产生了。我要设定一个欲望对象，如果这个欲望对象并不发生的话，我就不允许自己感到快乐；这个欲望对象不被我的感官觉察到的话，我就不允许自己感到快乐，所以它就是这样的。所以我们说释放其实就很简单一个东西，一个很简单一个原理，你理解了这个原理的就知道怎么去释放了。

学生 B：为什么忽然间理解了，忽然间又不理解了？就是体验到的时候，那个知道就是我是谁？这是谁的感受？是我的感受，我看到那个感受只是个感受，就是知道，就是知道那个感受，它就走了。

老师：不是不是，不是这样看，我说了莱斯特是这么说的，但是莱斯特这么说的还是有一点不太清晰，你知道吧？你听我现在跟你说的这个东西，就是说什么叫做这是我的感受，你如果说这是我的感受的话，实际上你指向的一个是什么样的画面你想到，就是我的感受还是说我抓住了一个感受？但它好像黏在我身上，我无法把它放掉。

但是你没有理解感受的实质是什么？感受的实质是程序，感受的实质是我设定了，这件事如果发生，或者说如果不发生我就痛苦，或者说我设定了我这件事如果发生我就快乐，这个就是感受的实质。

学生 B：哦，是是是。

老师：这个才叫我的感受，它的意思其实是我设定的程序。

学生 A：在应用的时候就卡住，就是好像如果一个清晰的释放发生了，我就释放，没发生我就痛苦，我就失败。

老师：对，实际上不是，是你不允许自己。对，你设定了这个条件，释放的过程是不断的看到，其实这些所有的条件它可以整理成两种——想要被认同和想要控制。想要被认同就是如果他不认同我，我就痛苦；如果他认同我，我就快乐。想要控制就是说如果他不按我说的来，我就痛苦，他按我说的来我就快乐。很简单的，这个世界上的所有的感受，所有的程序都可以简单的总结为这两种，就是跟这个世界有关的。

明白吧？释放法，就你放这两种感受，你把它放的差不多了，你就会自然而然的看到那个，死亡的恐惧会自然的浮现出来，你就放它就行。那个死亡的恐惧，反而是你不需要去找的，不需要去勾出来的。而对世界的这个想要被认同和想要控制，它也是时时刻刻发生的，你也不需要去找哈哈，你只要在这个世界上生活，你就有。

学生 A：那怎么见证啊？比如说想见证自己能控制外面的事，就还是有这种执念，能够通过精神去控制世界。

老师：你可以见证，我告诉你这是方法论的问题，就是你可以去做，但是你要做到它的前提条件是什么呢？是你要放掉对它的想要控制。你可以放掉对它的想要控制吗？

就是说，你还是可以去见证或者去控制他，但是你如果设定了我必须这样才会快乐的话，那这个就是想要控制了。你这两个情况同样快乐，你可以做这件事情，就像莱斯特说的，你可以在不饿的时候吃饭。

学生 A：哦，明白了，这个理解了。YYDS。

学生 B：我还在消化呢，因为我头脑感觉是理解了，还在消化。

老师：哈哈，其实就不用想复杂，很简单的，不用想复杂。

学生 B：嗯，因为感觉是听懂了，感觉是理解了，但是好像要消化一下。

04 聊天 / AI / 未来

学生 A：老师，我们还有机会什么时候跟你生活一天吗？我也想跟老师在一起，嗯，生活一天。

老师：这个有机会再说吧哈哈。你们这个，对，目前我的状态就是没太大空闲去那个的。

二月：要跟老师的精神生活在一起，这样你天天都可以生活在一起。干嘛这是？

学生 A：跟老师生活在一起就可以理解生活。

老师：（笑）

学生 A：我从师兄的那个叙述中可以感受到，比如说你们在很晒的大街上走，走到很累了老师开始跑，就是我能够感受到的，老师的意志和里面的力量。

二月：我都感受不到。

学生 A：我看了就很感动。

二月：我自己都感受不到。

老师：对，他这个确实是感受不到呵呵~

学生 A：我好想为老师能做什么？也想知道还能为老师做点什么，是我太菜了。

老师：这个就是你让我现在想，肯定是想不到的（笑）。

学生 D：可以教群众那个 AI 啊，可以教那个……

二月：编程，就是如果让你从，比如像我这种很菜的人，你能够让我怎么样短时间内能学到这个，你觉得你能做到吗？

学生 A：就是首先你要用编程来做什么，以及编程现在本来就被人工智能，就是简单的编程或者是像入门级的，初级的程序员，很快就会被替代，所以你还学这个做什么？

老师：你现在只要会聊天你就能编程。

学生 A：对，你现在用那个 AI，你只要给她指令，她就能给你输入代码。

老师：你用 DeepSeek、GPT、Claude 都可以编程。

学生 A：你不需要理解它。

学生 D：那老师你今天说要学 AI，要学啥啊，学怎么用 AI 吗？

老师：对啊，他问我这个人工智能的基础学科是啥？我说语文。

二月：那你说的是初学编程，那高深的编程用 AI 不行吧？

老师：不是，我告诉你什么呢？你要会看，你不用会写，你要看得出来他有问题。就比如说假设你，小说每个人都会看，对吧？你让那个人工智能输出一篇小说，你要看得出来他写的好还是不好？他有什么问题，为什么现在人工智能不能写长篇小说呢？因为他会吃书，他写了后面忘了前面，他整个逻辑就根本不通畅，然后他写的东西也把握不住人的这个情绪和情感，他能够在很短的文字里面把握住，一长他这个情绪、情感，秩序上变得乱七八糟。

学生 D：你要会看的话，你不是就至少要会写吗？你还是要会写，不然怎么会看的出……

老师：不是，也不对啊，比如说你写小说，你不用会写小说，但你会看小说。

学生 D：哦哦，这样。

老师：对吧？你看得出来这小说好看不好看，你不一定能写得出来。

二月：感觉这样练就还是不扎实，还是得……

学生 A：那你要学一个那么扎实的技能，要它干嘛呢？很快就没有用了呀。

老师：就是你以前，比如，说你这个，我们说拉黄包车或者赶马车的技术，你没有必要学的那么扎实。

学生 A：嗯。

老师：加上工具换代了已经，程序员也都在用这个人工智能在写代码。

二月：也懒得自己搞，对吧？

老师：他们只要看一遍，看有没有什么明显的问题，然后有问题就要求它改，你就给它再输出指令，让他再改。

学生 D：那不能让 AI 自己看自己的问题吗？

老师：可以，目前呢，他还做不到，有人是，确实是有人做那个叫什么？他们叫什么，之前他炒作自己的那个叫 AI Agent，确实是有这个在自己看自己，那个就是让它自己，自己检查自己输出任务，但是它没法做到很完美吧，现在还是需要人来看。

学生 A：但是我觉得这些事情就是时间问题，就是早晚的事儿。就是现在，49 年加入国军干啥呢？没什么意义。如果你想用它做事的话，你就学用它做事的基本技能就可以。

二月：我只是想知道就是学这个，比如说就抛开他这个 AI 不谈，就正常的学，需要学多久？就是能够有基本的那种……

学生 A：看你的逻辑能力，我觉得正常学，什么叫编程，就假如说你可以用它写一个简单的架构或者网页，也叫编程，编程也可以非常复杂也可以非常简单，可以非常基础的，就比如你学物理，你要学成钱学森那样，和你要掌握初中物理它也不一样的。

学生 D：就是要学到 AI 写出来的东西，你能知道它有没有问题？

学生 A：那你看你要让 AI 做一个多大的项目，写多长的东西？

二月：它不是堆叠吗？

学生 A：它有很多模块，然后有很多种语言，不同语言和不同模块。

二月：比如现在很基础的 C 语言，学会要多久？

老师： C 语言很难的。Python 跟英语的自然语言都快没什么区别了。

学生 A： 对。

老师： 说什么 print 这种什么英文词输出什么，打印什么，输入什么，反正就是调取。Python 是很简单，然后 C 的话还挺难的，挺有难度的。

二月： 如果学会 C 要学多久？你没学这个吗？

学生 A： 我都忘了，因为也不用。因为现在大家都像螺丝钉一样，每个人的功能非常的细分，非常单一。

老师： 对，你自己做不了一个项目。像以前林语堂讲一个笑话说，有一个御厨有一个厨子他从御膳房工作回来的，然后问他说你能不能给我做一道皇宫的糕点，他说我试试，可是我一个人做不了，他说我是负责其中一个项目，他们说你是负责哪一个环节，你做糕点的哪个步骤？他说切葱。

学生 D： 我们是不是应该掌握的稍微去，就是说一个人可以完整写一整套设计？

学生 A： 其实是 AI 能做，就这个事是 AI 做的。

老师： 对，你用 AI 学就快。我们说未来会有一个架构，会我们说有一个 MAP 的东西出来，M 还是 math 数学，然后 A 是 AI，然后 P 是一种 public product，就是一种公共产品，它是基础架设，就是说我们现在的科研需要的基础架设，最后可以形成一个公共产品，然后你辅助 AI 作为数据库作为信息库，个人就可以个人的力量，不用你一个团队来进行来搞科研，这是未来我们可以展望到的一个情景，就是知识可以下沉，包括 AI、编程也是一样。

以前你需要一个整个团队，所有的人，都就会招个什么几百个人去完成一个项目，可能未来你一个人可以完成，就是用 AI 可以代替这几百个人，你只需要去让它写，然后你来检查就行了，你来看，然后你来做这个架构就可以了。所以我们说未来是 AI 是有可能的，你要自己说我一个个积木的去搭，当然是也没有必要的。

学生 A： 老师，这个行业真正发生变革，感觉其实阻力现在也不是技术，可能是社会的稳定性和什么，就不知道变革发生的时候到底会有很大的失业潮，然后政府会怎么样？

老师： 你这个变革如果技术到了一定程度，他即使考虑到稳定性，他也不可能，他也没办法阻止。

学生 A： 肯定是阻止不了。

老师： 阻止不了，你不可能有一个工具被研发出来了你不用。你不用的话你的竞争对手也会用，你不用你竞争对手也会用，竞争对手用。

学生 A： 我理解是阻止不了，所以我就会去想象那是什么样的一种情况。

二月： 不用想，过几年你自己就看到了。

老师： 我们说其实这才是真正的我们说的程序员的春天，为什么？以前我记得那个时候他们产生了大量的流行歌曲，有很多口水歌，实际上是那些口水歌怎么回事，就是说其实他们的音乐天赋是很差很差的，他创造的旋律是非常差的，但是为什么他们能出歌？是因为他掌握了一套，因为当时出歌的门槛非常高，要有专业的录音棚，专业的设备，专业的调试，整个团队去做。

但是后来，几年前的时候，不是有初中小女生高中生用这个软件就做的歌曲，已经是比他们要好很多倍的，是因为什么？它的基础设施被门槛被降低了，你不需要那么专业的东西，你只要一个软件，下载一个软件自己就能做了，这个时候才是在这个领域真正有创造力的人起作用的时候，我觉得这个程序也是一样的，程序员以前是说我们基础设施还没有，还需要人力来，像搬砖，说码农就是相当于搬砖，要一块一块砖头让人来搬的时候，这些养的这些程序员是很有必要的。

但是后面等搬砖的工作可以用 AI 来做了，其实真正在这个领域有创造力的、有创造天赋的，才会更好地显露出来。它实际上才能真正的说，它能把搬砖，它能把这个低端工作给它消除掉。可是人工智能一开始消除的肯定不是低端工作，人工智能一开始消除的是中端工作。反正未来的话，程序员肯定会大量减少，但是人工智能一开始消除的应该是中端，说白了，说实话，码农也算是中间的职业。

学生 A： 我觉得现在实际上三个人并做一个人，其实很快就可以实现，或者说已经可以尝试，大量的裁员应该是很快就可以来，只不过是会不会发生。

老师： 现在是说还有必要用人，但是没有必要用那么多人。

学生 A： 对，但是好像还没有开始大批的裁员，但是不知道他们什么时候会开始试刀。

老师： 你说的做生意或者创业也是要做软件的方向吗，还是想做别的？

学生 A： 不想做，没什么兴趣，我不知道做什么。想知道做什么行动能对我有帮助，我觉得一个就是跟人更多的接触，还有一个可能是表达，写点东西，但我现在写不了太长的，就只能写很短的，然后很直白的我不太喜欢，我很喜欢陀思妥耶夫斯基，我觉得他用他用一本书讲一件事，或者用一本书讲一句话，我觉得就很美，但是我觉得我做不到。

学生 C： 我就想做一个小而美的产品，然后把这个东西卖掉。

老师：陀思妥耶夫斯基，你如果要做到他的水平的话，我们说，你知道你说的是什么水平的人吗？

学生 A：我知道，所以我说我觉得我做不到，所以我就很挫败，就一度……

老师：你没有必要说做不到陀思妥耶夫斯基的水平而挫败，他是虽然我们说文坛泰斗。这样挫败的话，我们说我们都要为自己写不出《红楼梦》而挫败（笑）。

学生 A：反正我觉得那个时候，我觉得我肯定是写不了陀思妥耶夫斯基，我也写不了莫言的东西，但是我觉得我可能能写点史铁生那种。

二月：这不是很正常吗？写不了东西，怎么你会觉得这是……

学生 A：对啊，肯定会失望啊，当你知道自己很普通的时候，就肯定会有那种挫败感。但我现在就学了释放法之后，我就不想写了，但是最近又开始觉得还是可以写一写。

老师：可以写，他觉得自己当不了第一就很挫败嘛。

学生 A：肯定，我觉得大家都会有，当你看过最好的之后，你知道你自己永远做不到嘛。

二月：我不会觉得挫败，我就骂他一句傻逼，然后自己就想干嘛干嘛。

老师：你这个就是，鲁迅先生写过你这种人，叫阿 Q 嘛，阿 Q 精神胜利法这叫。

05 废话文学

学生 A：老师我应该怎么办？就是想做什么就去尝试吗？我就是因为害怕失败，所以很难行动，我之前，这个是一直阻碍我行动的。

二月：现在有点钱了就觉得可以行动了是吧？

学生 A：没有，现在是觉得必须要行动了，一个是确实有点钱了，一个是再不行动我已经接受不了，必须要行动，而且也有行动的心力了。

老师：你说的行动是什么方面的行动？

学生 A：比如说之前我也想很多，比如说想写书，但是就没写出来东西，或者是比如说想开台球厅，但是没有去做，现在觉得能开始做，但是我的失败很容易会影响我，比如说我小时候学弹琴一开始弹得不错，但是一旦遇到一点坎、一点困难就不行了，好像做很多事情都是这样。

老师：所以这是你做的设定，你自己设定的一个程序，你说我必须得怎么怎么，你现在是可以解除掉的，你现在马上就可以解除掉的，这个没什么，你就是非得怎么怎么，我们说非得怎么怎么，看过陈印泉废话文学吗？可能都没看过。

这个事儿啊，不是说不办，也没有说一定，没有任何人说一定非得非得怎么（笑）。我不能说非得怎么怎么，这样啊，那个到时候，那个你看一下啊↘，就这样了啊，好，好，兄弟，好。废话文学，啊。

我的意思就是，不是非得怎么怎么（笑），你解除程序不是非得怎么怎么，哼哼~~我可以这样做，我可以怎么怎么，但我不是非得怎么怎么，你可以当第一，但不是说非得当第一我才能快乐。

二月：你应该这样想，你把第一当了，别人就变成第二了，别人会不会很伤心？

老师：我可以让别人当第二，就是这样，我可以让别人当第一，因为你如果说自己非得当第一，那个最多在自尊自傲嘛，你到无畏你就允许别人当第一。

学生 A：我现在就老想证明自己能做到一切。

二月：你就想证明自己能做到。

老师：对，能做到，是没有什么事你不能做到。

二月：是不是蹦的太急了？

老师：不是蹦，没有什么事是不能做到的，但你不用设定一个程序，就是说我非得做到才能开心、才能快乐，有这个东西才是最大的阻碍，这个东西才是，它会造成很多的我不能，很多所谓的挫败感，所以这个还是我们说的——反者道之动。你想真正的说想要做到控制，你不能带有想要控制，你得放下想要控制，你想要成为第一，你得放下想成为第一的欲望，不是，什么叫放下想成为第一的欲望？这个说起来其实也有点不清晰，清晰的讲的话应该是，我们刚刚说的，非得想要第一才能快乐，如果这个能够放下的话，你就达到了无挂碍，你就可以很轻松的去做到，否则的话就好像很努力，但是实际上在跟你的负面的感受在拉扯。

二月：能量被消耗了是吧？

老师：你在拉扯嘛，就是说，没有任何人说了是吧，非得怎么怎么，一定怎么怎么。现在我们说第一点，在说第一点之前，我们先来说第二点，我觉得第三点比第一点和第二点还要更重要。

二月：第三点到底是啥？

老师：那么，我们下次再说啊。

哈哈：那不是陈印泉吗？

老师：我说的就是陈印泉，诶~终于来了一个听过的了，他听过。

哈哈：对，他都是废话文学吗，他是专门抖音上说废话文学的吗，模仿领导说话。

老师：什么大事上呢？我们说大事上呢，我们要反复抓，小事上呢要抓反复，啊。

二月：这个是办公室开会说的东西。

哈哈：问题的关键是要抓住关键的问题嘛。

学生 A：老师，有的时候，比如说特别想弄明白别人是怎么想的。

老师：可以想弄明白别人怎么想的，关键是，是不是非得弄明白？你不弄明白自己难不难受，你不弄明白自己难受，这是想要控制，这个得释放掉。

二月：你可以不让自己难受的情况下，再搞清楚别人到底在想什么，但是你那样的话就会很难受。

老师：所以你们有时候搞不清楚状况，好像是说，它会混淆，你会觉得这样做是不是不好，不是说你这样做不好，对吧？是非得怎么怎么不好，那个叫限制性，就是我们说的程序——想要控制，想要被认同，指的是这些东西，不是说那个不好。有的人就觉得我这样做，就会纠结于行动本身，不用纠结于行动本身，你说眨眼睛，我躺在床上睁眼睛算不算是想要控制？我起来洗漱算不算想要控制？我穿衣服算不算想要控制？如果一丁点意志力都不使用的话，因为你动动手指、眨眨眼睛都需要用到意志力，你一丁点意志力都不使用的话，只有死人才能做到身体里面不用。

二月：你的意思是说比如我刷牙，我可以刷，但是我不要带着那种非得我刷牙才行，才能怎么样的那种。

老师：反正不是非得刷牙，对，非得刷牙。

二月：过多的那种意志力呗，过犹不及吗？

老师：对，没有任何人说一定怎么怎么非得怎么怎么，所以陈印泉废话文学里面这一段是最不废话的，因为讲的内容太多了，把释放法都讲了，释放法的精髓就在这里面。这个事儿不是说不办，也没有任何人说一定怎么怎么，非得怎么怎么，这不把释放法讲了吗？

二月：讲是讲了，但感觉是废话。

学生 E：理解不了。

老师：你理解了就不是废话啊。所以我们说，那个才是废话，什么大事上反复抓，小事上抓反复什么，所以我们为了避免小事上的抓反复，不，我们为了避免大事上的反复抓，一定要小事上不停要抓反复。

06 辩证法

老师：绿水青山就是金山银山，成为大学里面学辩证法的经典的案例，可是这个东西跟辩证法一点关系都没有。辩证法实际上是辩证分裂，辩证法是断裂的，是他要彻底的自否定，彻底的决裂。

黑格尔讲家庭观跟我们中国人传统讲家庭观是不一样的，中国人讲传统的家庭观是说家庭是一种结合，是一种和合，就两个东西合在一起。黑格尔不是这么讲的，黑格尔说家庭恰恰是决裂、分裂，就是你要跟自己原来的家庭决裂，然后形成一个新的，你这个自我意识出现，形成一个新的东西，然后再结合。

所以这是伦理性的一个东西，所以它恰恰不是从统一来讲的，是从分裂来讲的，是从决裂来讲的。

二月：决裂就是更好呗，就不会造成好像是组织一个新的家庭，好像还要在之前的家庭，挂靠在上面，融又融不进去，天天闹矛盾，那种对吧？什么婆媳关系什么这个。

老师：不是这个，他讲的是一个概念，你比如说什么叫必然辩证法？我们讲在精神的每个运动的环节，你必须彻底跟过去决裂，彻底的决裂之后你才能过渡到下一个环节。所以就像我们说的，辩证法就像 a 要彻底的自否定，变成非 a，然后它才能回到它自身，就是 a 的合题。这个是黑格尔辩证法，它是有很强烈的激进的维度的，所以马克思才会运用它。他不是那种我们说的庸俗辩证法那种说有一个 a，有一个非 a，然后既不是 a，又不是非 a，是 a 加上非 a 这种缝合式的辩证法，是我们大学里面经常会教的这种，这种跟黑格尔辩证法几乎没有关系。

他是一种整体主义，我把两个东西，就是说每一个硬币都有两面，我把两个东西合起来就构成一个完整的，这个的前提条件是你真的知道有一个完备的东西、有一个

完整的东西，它被人为地分成了两面，然后你再把它合起来，但实际上不是，分裂、矛盾往往是在事物内部的，就是它自己内部会产生一种分裂性的力量，彻底的把自己否定，变成非 a，它是完完全全彻底的变成非 a 之后，然后这个东西才叫做合题，a 自己内部存在着与自己完全对立的矛盾，这是我们讲的辩证法。

07 释放法 B

7.1 思维方法

学生 A：老师还在吗？

老师：在在在，我在的。

学生 A：老师假如说用释放法去了解自己应该去做什么，或者从事什么行动，是一种臆想吗，还是说怎么去做呢？

老师：本身释放法就有辅助决策的功能，不是臆想，这确实是有作用，因为它可以让你心智安静下来，能更好的能看到自己应该做什么。这本身不是臆想，这是正常的一种用法。

学生 A：那就包括对日常生活中发现或者注意到的感受做释放以外，对这个主题做释放吗？我经常对主题做释放的时候，效果不太好。

老师：我说了因为你不知道什么，就是说目标是什么，我说了目标就达成废话文学的这个，不是非得怎么怎么的那个，没有任何人说非得怎么怎么那个状态。你说主题你好像是说一定要从这个主题得到答案，那肯定不行，因为你一定要得到答案也是一种——你设定了我必须要条件 a 才能让自己快乐。你刚刚说我定一个主题，我一定要把这个主题，我要从这个里面获得一个答案。对，要把这个非得怎么怎么给它放掉。

学生 A：之前比如说看莱斯特或者什么，不比如说对一个答案极度渴望它就会浮现，但是我就是极度渴望，就感到极度痛苦和极度匮乏，都不知道怎么用。

老师：你说哪个极度渴望和极度匮乏？

学生 A：假如说一个问题，我极度渴望知道它的答案就能得到吗？还是说就是这个渴望？

老师：OK 其实这个里面会有一个矛盾，我估计所有读莱斯特资料的人都会遇到一个矛盾，首先他会说只要你非常想要知道一个问题的答案，你一定能知道；还有一个就是释放法里面，其实要求你放掉想要知道的欲望你才能知道。对，这是一个矛盾。这个矛盾怎么说，它提供的只是说两种不同的路径，两种不同的方法。

如果你真的是一直保持渴望，你非得知道它，你就保持只有这一个念头，在你脑海中，专注这个念头，直到答案浮现，这是一种方法；还有一种方法就是你把非要知道的欲望给它释放掉，你有时候也能知道，为什么说有的时候？因为有可能你放完之后你会发现，这个问题不重要。

学生 A：接受不了这个不重要，所以是可以接受不重要也没有关系，我理解假如说我放了觉得不重要了，我就会把它捡起来，我觉得不重要了，但是我没知道，所以我释放失败了。

老师：对啊，所以你这个是一个程序，你设定的。

学生 A：就是没有这回事，释放到感觉好或者是不在乎这件事情了，允许它是这样的。

老师：嗯，所以你要释放到的是我们说的那个，都挺好，这都挺快乐，就两个点，不是说我从中获得快乐，如果你把两个东西绑定起来了，就是我从知道这个事情的答案里面获得快乐的话，那么你就形成了这种想要控制或者想要被认同；如果你把它释放掉了，你还是可以去做，想要知道的东西还是可以知道，但是不是带有那么大的强迫性。

我觉得这个东西啊，这个方法可能我以前有讲过，但是很多人可能还不知道，这个东西可以搞个文字版，之后你们可以发到大群去，或者发到哪里去。

二月：什么东西？

老师：我说我今天讲的思维方法可以，到时候整理文字版发到大群去。

二月：就是那个释放不是必须得这样，是那个吗？

老师：你们之前不是把上海引导集做了一下吗，就按那个方式做就行了，对话。

二月：OK OK OK 我知道，不就是那个吗，刚刚讲的那个。你得先看你什么，在享受的东西是什么，然后看下那个是想要控制，想要被认同。一天到晚都有感受，为什么是放不了，要整一下嘛，还是记得一点的。老师，你也给 C 再用那个方法试一下，因为你那成功率不高啊。

老师：你说哪个方法？

二月：C 也是不会释放欲望的，所以说正好，但是他感受还是稍微能感受到，不要把感受开除感受籍。

7.2 天马行空

学生 C：啥？我刚才听了，就是说你看你自己在哪里寻找快乐，你什么时候感到快乐，然后你感到快乐的时候，就这个时候通常你就是想要控制是吧？

二月：你试一下，你在什么地方寻找快乐？

学生 C：或者你认为在哪里有很快乐的？

二月：然后他说这个不要你说我感觉怎样，你先看看哪一个？

学生 C：我觉得我必须得成为一个，我觉得我必须得成为一个皇帝我才满意，想怎样就怎样那种，为所欲为，不是富有天下，就这样我才会满意，要不然我总觉得我是一个，我就会被别人控制，你懂吗？如果我不是皇帝的话，这个……

老师：不是，我这么说，很明显那种方式也不是说适合所有类型的人，明显说思维比较……是吧？比如说天马行空的，就不一定适合那个方法，你知道吧？

二月：对，那 D 也不适合。

老师：思维会比较天马行空，就比较……

二月：这就是他一个天马行空的想法。

学生 C：不是想法，是个感觉。

二月：武则天啊，感觉很好吗？

学生 F：以后都是女人来……

学生 C：不是那种皇帝，不是你想的那种皇帝，我想的皇帝不是那种皇帝，我没办法形容。

学生 D：没人能管你是吧？

学生 F：不愿意依附人是吗？

学生 C：不是那种，也不是不愿意依附的问题，就是皇帝的感觉。

二月：怎么乱七八糟的？

学生 C：我形容不了，就是我可以做任何我想要做的事情。

二月：这就是皇帝是吧？

学生 C：对。

二月：你不需要管别人，只是让你成为皇帝，然后……

老师：这不是皇帝，这个是上帝。

（哄堂大笑）

二月：有梦想。

老师：皇帝还不是说可以做任何你想做的事情。

学生 C：我不想当皇帝，那就不是皇帝。

学生 D：那直接证真如呗，跟上帝合一就行了。

二月：证真如是啥都不做呗。

学生 D：因为他不需要做啊，对，他是想做什么就做，全能啊。所以他不需要做，就直接发生了。

二月：感觉怪怪的。

学生 D：上帝诶。

学生 C：这种要怎么释放啊？

二月：老师说不适合你。

7.3 引导

老师：首先你要看到自己处在一种感受里面，你觉得这种感受是什么带来的？

学生 C：我觉得，我感觉很愤怒。

老师：愤怒，为什么让自己愤怒呢？

学生 C：我觉得有一件事情达不到我所愿，我就很愤怒。

老师：你能不能，怎么说呢？这个东西。有些事情达不到你就很愤怒是吧？

学生 C：关键如果有一个人就不如我所愿，我就很愤怒。

老师：应该是想要控制吧。

学生 C：不是，我感觉不到想要控制，我就很愤怒。

老师：想要控制是什么？我们刚才说的有一个人不如你所愿，你就很愤怒，就你设定了，如果他不如你所愿，那你就愤怒。

二月：就你能不能改设定是吧？对，就这个意思。

老师：不是改设定，你看到这只是一个设定，就释放了。

学生 C：我觉得如果我不是这样的话，我就不是一个完美的。

老师：不是非得啊，是管理者没问题，但是你不是非得成为管理者，如果你非得成为一个管理者的话，那就是说你不是管理者你就得痛苦，你成为管理者你就快乐，不是管理者就痛苦。

二月：不是，他刚说的是他想要成为一个完美的人，不是管理者。

学生 C：我觉得我得不到这个东西，我特别的痛苦，我就什么都不做了。我觉得我的注意力都在那个东西上，然后我干别的事情我都是……我的注意力都在别的地方，然后根本就没无心朝政。就像一般人的话，他会比如说他会被实际的事情所，就专注在

实际的事情上，比如说他如果没钱，他就会专心自己赚钱，然后如果是怎么，就怎么样，但我们根本不管这些东西，脑袋想东西停不下来转来转去，这怎么办？可能会不切实际，怎么办？

老师：挺好，没问题，有什么问题？

学生 C：啊？

老师：挺好，没问题。

学生 C：意思我就应该就一直这样子吗？

老师：你觉得没问题。

学生 C：啊？

老师：我说你觉得没问题就行。

学生 C：这个阻碍我干别的事情啊，我还要干别的事情，但我就没办法。

老师：你非得干别的事情吗？

学生 C：对啊。

老师：你非得干别的事情的话，反而就会让你干不了别的事情。

学生 C：那我啥也不能干啊。

老师：但也不是啊，你不能非得干，你可以干，但你不能非得干。

学生 C：那我就这可干可不干呗？比如说像一些普通的事情，我就觉得比如说翻译的这些事情，我觉得很随意，然后就干，就没什么感觉。

老师：不是说不能有非得干的东西，但非得干的东西、事情他不能多。

学生 C：那我太多了啊。

老师：太多了不行。为什么我们说确实得有非得干的呢，是得有，不是说，虽然说释放法要求你都把这些非得干都给它放掉，但是这涉及到一个动力学的问题，你要是没有非得干的东西，你释放的动力都没了。

二月：对，这是一个矛盾。

学生 C：等不急，我现在就要得到怎么办？

老师：不行，你不能多，那个东西有一个可以，有一两个，非得干的事情有一两个，有一个可以。

学生 A：老师这件事就会提供释放的动力，不只是针对这件事，就是针对所有的事它都可以提供一个动力？

老师：对，怎么说呢？围绕着这件事，我们是这么说的，像我们练太极也是一样的，我们在技术层面，在所有的层面都要求你，你放下，你不要想打倒对方，但是他是以一个什么目的？他是以一个你练出功夫来能够打倒对方的目的去练的。就是说我们释放法也是一样，你在每一个环节里面都要求你放下欲望，但是如果你没有一个目标、一个动力去非得去做这些事情的话，你也不会去做，所以还是要有一个比较强烈的想要的作为基础的。我们这个是讲“欲神足”，你还得有一个欲望是能够满足的，是有一个充足的欲望去作为动力，否则是很难做出巨大的改变的。

学生 C：你知道我说的那个是啥吗？

老师：什么？

学生 C：我刚才说的非得做这件事情的时候。

老师：你非得做的事情感觉很多啊，你不能太多。

学生 C：不是，我说你知道吗？

老师：我知道，我怎么知道？

学生 C：我们刚才在问题是啥来着？

二月：你问老师……

老师：他让我去引导他，用这个方法引导他释放，很显然……我们说释放的前提是你想要释放它。

学生 C：比如说像你说的有一个东西作为一个持续的动力，但你一直释放不了它，那不就成阻碍了吗？

老师：所以我们说这个东西他得带点忍辱波罗蜜，他不能急躁，他得有耐心，就是一个这种动力的东西，这种作为动力的东西。我们说速胜论就是亡国论，那个东西是持久战。

7.4 暴富

学生 C：要不然我问另一个问题，我什么时候暴富啊？搞得我都无心朝政，无心那个什么。

二月：你说的暴富是多少钱？

学生 C：年入千万。只靠自己一个人。我想要白手起家的感觉，一无所有，我也不给别人打工，然后我自己变成一个很牛逼的大佬。

二月：天马行空是吧。

学生 F：你跟着老师干事业呗。

二月：那肯定没钱，放心吧。

学生 C：我怎么做一人公司？我就想因为现在不是好多人都是，每个人要不然都要给别人打工，当别人工人，如果每个人都是一人公司的话，然后一个人就可以掌握从刚开始的什么的，你就可以借助别的东西来生产你想要的东西，你只要负责设计还有什么，最后生产出来自己售卖，就一个人搞定所有东西，这个东西还可以告诉别人，让更多人成为一人公司。

二月：这个好。

学生 C：就流动性特别强的那种，特别不受束缚的关系。

二月：慢慢先做出来。

7.5 释放情绪

学生 A：老师我好像刚刚有体会到释放欲望，那情绪是个什么东西？我总觉得我好像就是无法直接接触到这个东西。

老师：情绪很简单，你看过那张情绪表吗？

学生 A：我看过，我都快背了。

老师：你现在快背了，上面那些东西对你来讲，你是没有感觉的吗？

学生 A：刚才讲了我可能推理一下，稍微的能推理出来，比如现在我觉得还挺轻松。虽然不明显，但是挺轻松，有的时候觉得可能是愤怒，比如说我心里在骂人，但是就不太直观，不是那么直接的感受到。

二月：跟我八年前很像，不，十二年前很像。

学生 A：所以你现在可以了？

二月：现在可以了。

学生 A：我很少直观地感受到情绪，其他时候感觉都是概念和推理，就是一个概念把它定义出来。

二月：当年我也一直在找一种感觉到底是什么东西，天天问感觉是什么，感觉是什么？

老师：人接触不到情绪是吧？

学生 A：对，感觉很难受，能知道很难受。

老师：行了，你感觉到了吗？我说了你这个东西的问题是在于——你想要找一种特殊的感觉与你觉得那是情绪的感觉与情绪的词相对应。实际上不是，是你现在就处在那种感觉中。

学生 A：但是我这么提醒自己的时候，就情绪是没走，刚才欲望我是体会到了，但是当我这么提醒自己，比如说我很痛苦，然后我说我处在悲苦之中，但是他没走。

二月：痛苦，除了痛苦，你不是悲苦。

老师：不是这么说的。不是说痛苦和悲苦，就是你说我很痛苦，你现在感觉到痛苦吗？

学生 A：我现在没有，有点努力。

老师：不是，你现在是不是处于，你现在是否处于一种感觉当中？

学生 A：是。

二月：感觉没信心了。

学生 A：对，迷茫，常常感到是。

二月：迷茫的感觉，对，这是感觉。

学生 A：就会想判断它变化了没有，也搞不清楚它变化了没有。

老师：没有，你现在只要看到自己现在正处于一种感觉当中。你能感觉到自己处于一种感觉当中，对吧？

学生 A：嗯。

老师：或者先说一些比较强烈的标的，就是说它有悲伤吗？

学生 A：嗯。

老师：它有万念俱灰吗？有那种麻木吗？

学生 A：没。

老师：有恐惧吗？

学生 A：嗯。

老师：有愤怒吗？

学生 A：不太有。

老师：有想要吗？

老师：有贪求或者想要吗？

学生 A：有。

老师：有自尊自傲吗？

学生 A：有。

老师：所以说感受是很多层次的，它有很多种东西，但是我们只取其中一种东西，你随便挑一个里面的感觉，你就看到那个点了，就感觉到了，然后你能不能放手让这个感觉离开？

学生 A：可能离开了一些。

老师：你愿意放开它吗？

学生 A：我感到很抗拒，对问句很抗拒。

老师：你对问句很抗拒，那你不管问句吧，我这么说，这都是自己练恶心了这个东西。

学生 A：我觉得问题很蠢，不是，我一开始看那个视频，我就觉得其实我特别不想问，我觉得特别蠢。

老师：OK 好，到这个点上你看到那个感觉了吗，对吧？

学生 A：嗯。

老师：好，我们不问这个问句，主要是什么呢，那个感觉是你自己可以控制的。它其实是什么样一种东西呢？就是说我觉得我保持的这样一种情绪，我设定我需要有这样一种情绪。

学生 A：能明白。对，老师说得很，我确实每次感觉到，我觉得都是很复杂的，他有很多合在一起的，我就不知道怎么释放了。

老师：很简单，就是说做整理，你丢东西、丢垃圾也是一件一件丢，一类一类丢，垃圾分类。

学生 A：明白了。我之前是比如说我就强行把它归类到悲苦，强行让它释放之后变成另一种比如说清晰的自尊自傲，然后分不清就不允许。

老师：对，它其实有很多种，然后你一个个丢就行了，就这个跟那个是一样的，你意识到它就可以很简单了。

学生 A：明白了。

7.6 Get high to release

学生 A：我觉得我五音不全，音准特别差，释放能释放的了吗？能释放这些吗？感觉好像现在都碰不到这种感受。

老师：能吧，我们说释放就是你放掉你非得有这个绝对音准、绝对音感。

学生 A：都能放掉，刚才老师一说放掉我就感觉轻松。老师，比如说释放唱歌这种就不用把它拆得特别细，对吧？特别努力的说唱歌包括怎么用嗓子，怎么用哪块肌肉，或者是肺活量怎么样，就直接对唱歌这个主题释放就行了？

老师：我告诉你一件事情，释放不是按主题来分的，因为你任何主题它下面都是想要被认同和想要控制，释放不是按主题来分的，释放是你要去达到一个我们说某种状态，就是莱斯特说的 get high，一种 high 的状态，你知道 high 这个词在英文里面它有一个嗑药，嗑嗨的那种感觉，就是那种意思。

实际上是说你要达到一种什么样的状态呢？当然对世界来讲最好的状态就是“我不是行为者”的状态，他说你的手臂会自己飘起来，什么意思呢？就会有一种踊跃起，然后让你的身体，你动念头事情就发生，包括你的身体都会自己动，就这个意思，就像比较完美一点的状态。所以释放你不用说抠死那些小的细节和主题，因为释放最后还是发生在哪里的呢？它还是发生在你的身心上的。

所以释放还是说你不停的释放、不停的释放，你的身心状态会变的很 high，而到了高处之后，你再把底下的一些想要被认可和想要控制，再把它带上来再放掉，再带上来再放掉，不停的做这个过程，你会变得越来越 high，直到维持，稳定的待在 high 的感觉里面，在这个感觉里面呢，你哪怕是很细微的想法，它都会变成现实，就是说就是要到达这个状态，而不是说你要放一些事情，你需要抠死这个事情的细节，你抠到它的枝叶了，放得更慢，你从它的根部来放，放得更快。

学生 A：比如说一个主题，这个事情看它就感觉没有感觉了，所以就试图去从不同的角度，比如说找一些细节，找一些情景去激发感受，就很努力这样去做了。

老师：不需要，你注意到你此刻正处于一种感觉当中。

学生 A：理解。

老师：我此刻正处于一种感觉当中，不是说你还要再找一个感觉，不是这样子，现在就在。

学生 C：那个 high 是一种心智的 high 吗？

老师：是啊，心智的 high ，心智的高就是平静，而且快乐，在这种平静下你可以面对很痛苦的感受，你压在很下面的一些很痛苦的感受，你可以允许他浮上来。因为你如果在一个比较没那么 high 的状态，你在比较低的状态的时候，让你去面对那些感受的话，你身体会紧绷然后收紧，会对抗会很厉害，所以说一开始的时候释放，那种太过于强烈的感受是不建议一开始就去碰它的，但你放的比较 high 了以后你再去碰它就比较简单一点。

就是 get high to release，那句话是这么说的。Get high to release，但不是 release to get high，一开始是 release to get high，但是它的目的不能是 release to get high，如果是这样的话，你就会不断的去，你就达到，它会掉下来，然后你再变得 high，然后再掉下来，再变的 high，再掉下来，要不断的这样一个过程。但 get high 还是很重要的，如果你释放一直无法做到 get high 的话，那确实是个很痛苦，而且效果非常有限的过程。

7.7 设定

学生 C：我觉得有时候莫名其妙的释放。

老师：应该是撞大运吧，释放法作为一个方法，你要随时都能用才行，不是说撞大运。

学生 C：对，有一次我突然发现了我有很多想要同学的认同，然后我突然发现我干嘛要他们的认同，真的很莫名其妙就烦躁，然后就很开心。

老师：对，那样也行。

学生 C：但是有的认同我就放不开，有的我不在乎的那些人无所谓，但如果有的人我在乎，我就想让他认同那怎么办？

学生 A：你就非得。

老师：对啊，你就非得要吗？

学生 C：最后的话比如受不了，然后特别受不了，然后不要了，也不要这个人了，也不要这个认同了，无所谓，我就放弃了。怎么办？

老师：就是说当你想释放了，想释放的时候再释放呗，这个东西也无法强迫。

学生 C：不是说你放弃了，不是说释放不了，是不要了，就不要了你知道吧？

老师：不要了就破罐破摔的，为什么要破罐破摔呢？

学生 C：因为我很愤怒，因为我觉得我无法等待，而且我觉得没有希望，然后我就不要了。

学生 A：你能永远不要吗？就真的不要？我从来没有一件事情说我永远确定我真的能够不要。

学生 C：比如说像那些同学、老师认同，不要就不要，无所谓，谁在乎他们？

学生 A：过两天你可能……

学生 C：没有，不要就不要了。

学生 A：你就完全不要了？

学生 C：不在乎他们。

学生 A：你放掉了吗？你要能够完全的放掉，完全的不要，就是说真的可以不要，而不是说有任何的……

学生 C：不要，因为我不在乎他们。

老师：不是，我问一下，这个也不是以人来分的，我跟你讲，为什么不是以人来分的呢？你说的你不在乎那些老师同学，他们往你身上吐一口痰，你在不在乎？

学生 C：这不一样的方面好吧？

老师：他骂你两句，你在不在乎？

学生 C：他骂我两句的话，他就不是从老师同学层面上的在乎，而是说任何一个人吐我一口痰我就会很生气。

老师：对了，没错，他骂你两句，他说一句很难听的话对你，当着面说一些很难听的。

学生 C：但是这不是老师同学层面。

老师：所以说跟这不是按人来分的，这是按事来分的，就按你自己的设定的这个需求，想要认同是怎么设定的，比如你设定我应该被人尊重，我应该被人温柔一点对待，我应该被人……

学生 C：我应该被人当皇帝。

老师：别人应该听我的，这个就是你自己做的设定，这是按你的设定来发作的，不是按每个人来发作的，不是说他这个人怎么怎么样。你可以说一个路人甲突然走过来骂了你一句，你一下就愤怒了，你从来不认识他。不是说你不要他的认同，你要他的认

同，你要谁的认同，你要 a 的认同，不要 b 的认同，要 c 的认同不要 d 的认同，不是这样子。是你决定在某种情况下，我要在某种情况下，他应该怎么做，否则我就要感到愤怒，或者那种情况下他应该怎么做，否则我应该感到难过，我要感到痛苦，然后这种，是你这样设定的。

学生 C：我为什么要这样设定啊？

老师：你自己这样设定的呵呵↘~

学生 C：可是感觉好像我没办法控制这个东西，感觉好像都不像是我设定的，因为我感觉，我觉这个设定在控制我，而不是我控制它。

老师：那，对呀，呵呵~包被它控制的，没办法这个事情。

学生 C：没办法？

老师：除非你解除它。是你设定的，要不然你为什么非得痛苦呢？

学生 C：因为我觉得如果我不这样的话，我就感到开心的话，就是一种……

老师：没什么，它是一种被你压抑的能量，就是说当它浮现的时候，就是你触发他的时候，有的时候是条件触发，有时候你可以自己触发，就自己去想一下那个事情，然后它自然的就会想要往外冲，明白吗？但是如果你觉得不行，我得，要设定说，我非得这样的话，你要把它按住了，你就不让它冲出去；如果你不按住它的话，他就出去了，就这么简单。

学生 C：不按住它，我就是没办法弄啊，那怎么办？怎么不说话呢？

老师：（良久沉默后）呵呵↗~

Feat. 老师好可爱

学生 A：老师好可爱啊，你们整理的老师引导大家或者说话，把嘿嘿和呵呵也……特别有意思，其实特别好，我觉得。

二月：那是段段……

学生 A：那个很有帮助，老师有时候呵呵，或者嘿嘿，就觉得很有帮助。

学生 C：老师回答问题啊。

学生 A：有的时候不用回答也行。

二月：A 比较能够 get 到老师的精神，就可以了，C 你就总想要老师回答无尽的问题。

学生 A：你不从头脑或文字理解，你就体会就行。

学生 C：老师只说了一个嘿嘿啊。

老师：哈哈~

学生 A：有时候老师说呵呵，可有意思了。

二月：对，段段还比较幽默，他把那个呵呵是向上还是向下，标注那个，还把语气的方向标出来了，一下子……

学生 A：可好玩了，看引导集就特别有意思，看的可开心了。

7.8 失控

学生 C：老师越不说我就越想让他说。

老师：非得让我说是吧？想要控制冒出来的是吧？

学生 C：对啊，我就想知道一个答案。

老师：那你想呗。

学生 C：搞得我特别生气了，这下。

老师：嗯。那你多想想吧。

学生 C：气死我了。我觉得我生气的时候就跟野兽一样，根本不受控制，毫无理智的那种。

老师：嗯……没有野兽有力气。

学生 C：我谢谢你！

老师：我觉得你这个还好，因为我见过很多像变态杀人狂那种，那个才是愤怒不受控制，或者是某些情绪不受控制的一个比较极端的成果，所以你还是会控制你自己的行为范围，在一个基本的法律法规社会道德，你看你说你不受控制了，但你还记得那么多事，你还记得道德法律伦理以及物理法则，就是就不会乱撞，你不会说一下子自己把头撞到墙上，然后把自己头撞出血来，为什么呢？因为你还记得物理法则。

学生 C：我又不是疯了……

学生 A：有个新闻，男的把他老婆乱拳捶死了，今年 2 月份的事吧好像是？

老师：那个新闻我好像看到过。

学生 A：我觉得他那时候应该是已经陷入了一种癫狂的状态。

老师：那才叫控制不住自己的情绪，像野兽一样你知道吗？你这个才哪到哪呀。

学生 C：我还差远了是吧？

老师：肯定差远了呀，比如说有些人为什么他忍不住，他直接从楼上跳下去，他真的不受控，物理法则都忘了嘛，呵呵↘。你还记得很多东西，你所谓的控制不住，但你还记得很多东西，你还记得不摔手机。

学生 C：摔手机的话，没必要摔手机啊。

老师：是啊，所以说你还在控制当中啊，不在控制当中，他直接把手机一摔。

学生 C：问题手机又不是惹我的东西，又不是它惹我，我干嘛摔它。

老师：所以你还能控制，这就是你还能控制的一个表现。比如说有人摔手机他还知道往床上摔（笑）。

学生 A：一种控制的表达，我就经常控制的表达，觉得怎么表达也不够畅快的感觉。你没有办法做到失控，即使我想我也做不到。就像老师说的，你跟你的角色始终有一点疏离，你再全情投入的去表演，你也没有办法完全的沉浸在那个情景里，总是隔着。

老师：对，你那个失控还不如群主的失控。

二月：什么还不如群主的失控？

老师：我说 C 那个失控还不如群主的失控。我见过他失控的，他失控那个力气挺大的。

学生 C：研究这个失控好像没啥用啊，失控了也释放不了呀。

老师：对啊，失控肯定释放不了呀。我们说失控就是你会忘掉很多东西，用弗洛伊德理论来讲，你超我的律令会无法去控制住自己的，这种驱力，这种能量的释放出来。不是这个释放啊，是你用表达到你的这个行为上。

学生 C：老师没走吧？你能给我什么建议吗？怎么不说话？

学生 B：老师掉线了。

Part 2

2025 / 06 / 08

01 释放法 A

1.1 嘈杂开场

[闲聊]

老师： OK OK OK 。

二月： 老师说啥？

老师： OK OK 我说 OK 呀。

学生 A： 你们讲什么了？

老师： 你们讲什么？

学生 A： 群主说你们昨天讲了释放法什么的，还没给我听呢。

老师： 啊~那到时候听一下。

学生 A： 噢~好的。

二月： 直接跟你讲一下不就行了，才两句话。

学生 A： 才两句话，两句话用得着给我听吗？你记不住呀？

二月： 我记不住……

老师：不只两句话吧？有还蛮多句话吧，应该。

二月：我只记得两句。

老师：你记得陈印泉的那两句是吧？

二月：不是，我记得核心的两句，就是你找到感受，然后看你在享受感受哪个点，是怎么样，然后你看看那个点是什么，想要控制还是想要被认同？

老师：这个跟我讲的核心只能说是毫无关系。

（哄堂大笑）

二月：就算不一模一样，是毫无关系是吧？（笑）

老师：只能说毫无关系，嗯。你要复述的话，再想想怎么复述。

二月：好。针对不理解什么叫倾向的人，哦，我想起来了，就你去释放的时候，比如现在你说我很痛苦，但是释放不了的，一旦你看到是我在控制这个痛苦，是我在控制当中或者我在让自己，比如说发生某种状况我就要痛苦，是我在控制。

学生 B：就你设定了这个

二月：对，就这意思听懂了没有？

学生 A：听懂了。

二月：OK 看到没有？人家懂了。

老师：我估计，额，说的还是太边缘了。

学生 C：老师说以正确的方式看待感受。

学生 A：回头给我听吧。

二月：不要放弃，现在就学，过来，不要听了，你现在就……

学生 D：不是人家学不会，是你没讲清楚。

1.2 再讲一遍

老师：我们这么说吧，你怎么区分控制和想要控制？

二月：对对对，记起来了，你怎么区分控制和想要控制。因为这个问题平常……

老师：我问他，你怎么区分控制和想要控制？

二月：他是问他。

学生 A：控制是已经能控制，想要控制是不能控制，但是想控制。

老师：比如说有个小孩很吵，然后你去把他制止了他吵，这个是控制还是想要控制？

学生 A：这个是控制。

老师：那么，什么是想要控制呢，在这里面？

学生 A：想要让他安静。

老师：对。你想要让他安静，然后你去做了让他安静的事情，这是控制还是想要控制呢？

学生 A：这是控制。

老师：那想要控制在哪里？

学生 A：对啊，在哪啊？

二月：诶~不知道了吧，我知道，因为我已经……

老师：所以我们一般说感受啊，我们都说感受是这样的，想要控制是一种感受，你只需要在感受的范围里面找它，我们说有时候会混淆，但是所有的行为它都不是想要控

制，有的时候有人会问这样的问题，说我做这个事情是不是想要控制，我做那个事情是不是想要控制，只要是行为都不是，只有感受才是。

所以你在刚刚那个案例里面什么是想要控制？

学生 A：想要让他安静的这个感受。

老师：你如果是，比如说你想要去让他安静，这个事情本身并不是想要控制，但是呢，你从他的安静里面能获得快感，这才是想要控制。你从控制它的过程中能够得到快感，这才是想要控制。就是说你非得，你设定了一个程序、一个条件，他必须安静我才能快乐，否则我就不能允许自己感觉到快乐，因为他只要不安静，我就必须感觉到烦，我不能感觉到快乐。这个叫程序，程序也是感受，感受就是程序，所以这个程序是想要控制。

想要被认可也是，想要被认可呢，你被一个人认可并不是想要被认可，想要被认可是我设定了一个程序，就是他必须认同我，或者说他必须做某些事情让我感觉到我被认同，我才允许自己感觉到快乐，否则我就不让自己感觉到快乐，触发这个条件，我才允许自己感觉到快乐，这个就是想要被认可。这个世界上所有的感受都是这样设定的，这才是核心。

学生 C：老师，有的时候比如说感受到快乐，比如说我得到控制，然后我获得某种愉悦或者是爽感、快乐的感受是想要控制，然后没有的时候痛苦也是想要控制，就它可能感受起来不一样吗？

老师：不是，这是另一个更核心的一个东西，就是莱斯特说的快乐只有一个单一的来源。

学生 A：心智安静。

老师：这是更核心的东西，快乐只有一个单一来源，注意这个世界上的快乐没有第二个来源，不是说你从想要控制里面能够获得快乐，想要控制是没有快乐的，但是我们说如果你试图从控制的行为里面获得快感，这个叫想要控制，你设定了我必须得到控制感，我才能允许自己快乐。

学生 B：我难道失控的时候也能快乐吗？

老师：不是说非得怎么怎么，知道吗？

二月：本来就快乐，不需要从失控中得到快乐，也不需要从控制里得到快乐。

老师：对吧？不是说非得怎么怎么，不是说一定怎么怎么。

二月：哦~似懂非懂，等下我在体会，马上就升级了。

老师：所以说，升级哈哈~你会看到自己的……

二月：我懂了，我懂了。

1.3 美女

老师：你懂什么了？

二月：懂得了核心。

学生 A：不是非得要控制。

老师：你懂什么了？说来听听~

二月：就是说想要控制本身也没关系，如果你觉得非得想控制才能快乐，这个东西才是想要控制。

学生 B：你自己说就行了。

二月：等下等下，我把说蒙了。

老师：把自己说蒙了吗，对吧？首先你知道快乐是什么吗？

二月：快乐就是看到美女。

学生 A：是心智安静。

二月：我开个玩笑。

老师：你知道为什么你看到美女会快乐吗？

二月：不知道，因为美女很好看。

学生 C：因为匮乏被填补之后，你心智安静了。

学生 B：是因为他先设定的，看到美女才能快乐。

老师：你提前有一个想法，你脑海里面的想法，这个东西拉玛纳他们叫思维波，就是思维跟一个波动一样。你提前有个想法，这个想法在你大脑中一直保持着它，就是说我必须要有美女才能快乐，这个想法一直在这里，直到你看到一个美女的时候呢，思维波会暂时平静那么一下，这个感觉就是快乐。

二月：我看到了。难道没有美女也能快乐吗？

老师：当然了，你如果解除设定的话，就是说你直接让思维波停下来，把我看到美女才能快乐的思维波给它直接静止，你就直接感觉到快乐了。不需要再借由看到美女触发程序的条件，让它暂时静止才能感觉到快乐。

学生 B：怎么让它平息呢？

老师：通过释放或者通过自我质询啊，呵呵~

二月：可是我还是觉得看到美女会快乐，头好疼啊，我的天。

老师：还是觉得看到美女快乐是吧？快乐是对比出来的你知道吗？就是说看到美女快乐，是不是对比，你没有看到美女的时候你就不快乐。

二月：对。

老师：就你平时不快乐吗 hiahia～所以你为什么不快乐？是因为你设定了一个程序，我必须让自己看到，我非得看到美女才能快乐。

二月：感觉没有美女生活没有意义了。

老师：没有美女生活都没有意义了是吧？

二月：对。感觉美女是生活的多姿多彩的色彩。

老师：唉↘（深深地叹息）。

二月：你的核心有没有用，拿来用一下，快点，给我用一下，怎么用？

老师：怎么用？你不会释放吗？

二月：那如果活着……（听不清）不能释放，你要这个东西干嘛？本来就能释放。

老师：你本来就能释放？你说你本来就会释放，你为什么还保持着这个程序，就是说看到美女。对啊，你说你本来就能……

二月：感觉要清下创，觉得放下去没意义啊，会失去了很多快乐的感觉。

老师：你能不能放下呢？

二月：我能，但我不想。

老师：你不想放下，为什么不想放下呢？

二月：因为还没看够嘛。

老师：不是，你没看够的话，没有人说你释放了就不能看了。

二月：有道理。

1.4 无条件的快乐

老师：我跟你讲有的时候人是这样的，你根本不理解，你知道吧？莱斯特也不理解，说为什么你们就不听我说的呢？为什么会这样呢？

二月：为什么？

老师：对啊，问你啊。你可以想明白这个道理，你如果设定一个条件看到美女才能快乐，这怎么也不会比你无条件的随时随地都能快乐要好？

学生 B：你是不是不想要无条件的随时随地的快乐？

老师：对，关键是在于你不想要无条件的随时随地的快乐，你希望处在一个平时不那么快乐的状态，然后偶尔通过外界的刺激，比如说看到美女来让你快乐那么一两下，你觉得你比较喜欢这种状况，你不太想要一直处在快乐当中。换句话来讲，你想跟事物黏着的快乐，你不想要那个你本来就有的，但那是你自己跟自己的心智玩的一场游戏，这是你自己跟自己玩的游戏。那个痛苦、不够快乐的感觉，它是你人为创造出来的，但是你确实还是不清楚自己为什么就是想要不那么快乐，就处在不快乐当中。如果你真能搞清楚的话呢，你会很快的就成就，但是你现在……

学生 D：为什么凡夫会想他处在不快乐当中呢，他要有条件才能快乐？

老师：对，你知道为什么吗？

学生 D：不知道。

学生 C：感觉有的时候没有清晰的看到，没有在体验层面上看到这个快乐的产生，就不相信放掉它能快乐。

老师：你理智上相信，有用吗？

学生 B：就不想要无条件的快乐。

老师：对，你就不想要无条件的快乐，你理智上知道，对吧？你理智上相信或者说知道，作用也不是那么大。

学生 C：理智上没用，但是我觉得体验到过好像有点用，要清晰的体验到。

学生 E：跟我有关系，我是从这个世界上得出来的，如果没有这个世界就没有我，所以必须有这个世界才会有我。

老师：诶~稍等，稍等。

二月：我都没听懂说什么。

学生 D：你睡着了都。

二月：没睡着。（一大段关于哈哥抽烟过多快挂了的事情），人活着就这么痛苦。

学生 B：假如身体很痛苦，也能无条件的快乐吗？

二月：可以啊。

学生 A：这么痛苦，为什么还那么多人想长寿和长生不老？

二月：你要记得，快乐是无条件的，任何时候都快乐，不是说身体痛苦了就不能快乐，你就总往那边跑。

学生 D：你为什么不看到美女可以快乐？

二月：我没有美女我也很快乐，但有美女更快乐，是吧？对比一下的话没有美女就没那么快乐。

学生 D：但是你可以一直像看到美女那么快乐。

二月：我就一直看美女呗。

学生 D：但你看不到呀，你能一直看美女吗？

学生 A：之前老师给你讲一个笑话，说一个人看历史上亡国之君为女人什么的，然后说他身边就三个女人，妈妈、奶奶还有什么？记得吗（笑）？

{ **老师：**

以前有个乡巴佬，他附近有三个女人：他妈、他姨、他奶奶

他对书上写的很多皇帝为女人亡国一直百思不得其解

“要是换成我，肯定不会，我对女人没有欲望”

这个乡巴佬是谁呢？}

二月：就是说我说我对女人已经不感兴趣了，然后老师说一个人……（听不清）

老师：你说什么？

二月：没有，我是说没有乡下没有吃细糠的美女。

老师：没有吃细糠的美女。

二月：网上的笑话就是这样。

老师：OK 我刚刚说什么来着？我们刚刚说为什么？

学生 C：因为我们不想要无条件的快乐。

老师：E 当时说什么来着？

学生 E：因为我们不想直接得到这个快乐，是因为快乐跟那个世界跟我，因为有这个世界才有我，所以如果我们不从这个世界得到快乐，就没办法，就没有我了。

老师：对，这是听进去我讲的一些东西，可能你确实是忘了吧，我们解析过这个东西。

二月：讲过吗？

老师：讲了，你是睡着了还是忘了？

二月：我只记得睡着了，睡得很香，但是内容全忘了。

学生 E：你睡了，后来醒过来，后来又睡了。

老师：我们说无条件快乐是什么？你不设定条件，本来你说我看到美女就快乐，现在你说我不看到美女我也能快乐，我看到也能快乐，我不看到也能快乐，为什么？他就没有享受者。

学生 D：有享受者啊，没有享受者吗？

老师：有还是没有？

二月：没有匮乏才有享受者。

老师：不是没有匮乏，是没有运动，没有变化。自我是什么？自我是一个运动的概念。

二月：对。

老师：你如果现在什么也不做的话，你是感觉不到你的自我的，只有你正在做一点什么事情，比如我在做某件事情，这才有自我，或者你对“我”进行这样的操作，我是什么？我是这具身体，那么你能感觉到自我，自我是一个你的思想开始产生，有思想、有观念、有运动才有自我，所以在快乐里面，快乐的运动是什么？快乐运动就是通过对比，从不快乐到快乐，再从快乐到不快乐，再从不快乐到快乐，也就是我们的二元性。

我们的世界为什么是波？物理学家不知道的，发现了现象但是解释不了的一件事情，为什么我们的世界，光是光波，水是水波，声是声波，各种物质波？波是什么？波就是一个波峰一个波谷，波就是一上一下，《楞严经》里面讲的因风立摇，摇动的摇，摇就是波动一上一下，这是二元性的特征，二元世界的特征。运动就是一正一反一上一下，计算机里面的 0 和 1，一个零一个一，一个零一个一这样子，我们叫二进制。

所以自我必须有运动，因此能够被自我享受到的快乐是因为——快乐这个概念有运动。我本来不快乐，为什么不快乐？因为我设定了我没有看到美女所以不快乐，然后设定我看到美女我就会快乐，然后看到了美女我快乐，这个时候你会感觉到，自我会感觉到他享受到了快乐。明白吗？如果你没有条件的话，我一直都是快乐的，这个没有条件的快乐，他没有运动。

学生 D：但是没有条件的快乐跟你因为匮乏的满足而感受到的快乐不是相同的快乐吗？难道因为运动它加了一层快感在里面吗？

老师：没有加快感。

学生 D：加的是啥？

老师：实际上如果你真的享受到，比如说你真的释放掉了，你会感觉更快乐，你会感觉比有条件的快乐更快乐。

学生 D：为什么？

老师：因为实际上就是更快乐，你有条件的快乐，你的快乐是很有限的。

学生 C：老师我们都能区分快乐吗？比如说快乐、兴奋就是好多种感受，我们有快乐的话，我们一定能知道我这个是快乐一定能识别出来吗？还是说有的时候另外一些强烈的感受会让我们觉得那个东西是快乐？

老师：快乐有很多种形态，我们说的是在你生活中每一种快乐都只有一个单一的来源。你说你嗑药吸毒，感觉到很嗨、很兴奋的那个快乐，同样也是来源，是因为药品短暂的让你的心智安静了。莱斯特说为什么人们沉迷于性？包括看美女也属于这个环节里面，为什么人们沉迷于性？是因为相比这个世界上的其他东西，它更能够给人带来心智的安静，就在那一刻的时候，心智瞬间会有一点安静。

所以人们错误的认为是性带来的心智安静，但实际上只是你设定了，就是说这个是怎么来的，就是你设定了一个程序，你说你心里面在想我缺乏这个东西，如果我没有得到它的话，这是思维波嘛，我就不让我的心智安静； 你一旦得到了以后，你就允许你的心智暂时安静，所以你感觉到快乐的感觉，然后你就认为是这个东西带给你快乐，事情是这样发生的。

学生 C：快乐的原理是什么？但你刚刚有说快乐有很多种，或者说我们体验出来感觉好像有很多种快乐，实际上就是它来源是单一的，但是这种丰富的体验在永恒的极乐中，它就变成一种宁静的……

老师：你听我说丰富的体验，你所谓的丰富的体验是什么意思？我跟你讲丰富的体验，并不是说它有很多种形态，所以丰富。怎么讲呢？丰富，丰裕本身就是一种比较高的情绪状态，当你的心智没有那么嘈杂的时候，你就会感觉到一种丰富的感觉，否则你会感觉到如果你感觉到很单一、很单薄，是因为你的情绪状态还没有那么高，如果你达到一个很高的状态的话，尤迦南达的描述，叫永新的快乐，永远不停地涌出的新鲜的欢愉。

什么叫新鲜的欢愉呢？为什么说新鲜的欢愉？因为不新鲜本身就是一种比较低的情绪状态，无聊、单一、平淡，这是一种很低的情绪状态，他是万念俱灰的情绪状态，所以你处在比较高的情绪状态，本身你的感觉就不会是不丰富的，不会是单一的、无聊的、平淡的，它是一种连续接连不断的惊喜所构成的，一刻接着下一刻的接连不断的惊喜，所以才描述为永新的快乐，永新的、永远新鲜的欢愉。

学生 C：在这种永新里面就没有运动吗？

老师：怎么说呢，这个问题？你不能说我们不能在绝对的意义上说它没有运动，但是我们刚刚说的运动是我从不快乐到快乐，他永新的快乐里面并不是从不快乐到快乐，所以他并不经历我们说的这样一个波峰波谷，就是说你先到低谷，然后再起来，再到低谷再起来，不是。在这种永新的快乐里面就是不断的新鲜的快乐，然后这些快乐都因为他们都是最顶峰的快乐，所以不存在哪个快乐比哪个快乐更高。所以也没有对比，也就没有我们说的波峰波谷的这样一种运动，但是这个东西是要穿越的。

这个新鲜欢愉是要穿越，穿到最后以后呢，真如本身就具备一种永新的特质，它就不需要再通过体验到一种永远新鲜的欢愉来维持它这种永新的特质了，它已经变成它的本身的性质了，它本体的性质，或者它本来就是，就真我本来就是这样的，它就不需要说我去体验到、我去感受到永新的欢愉，而是说我就是欢愉，我就是快乐本身。你会发现你之前体验到的所有快乐，实际上只是那一个东西，这个是我们最终极意义上的说体验到快乐只有一个单一来源。

学生 D：这样听起来就是说用不快乐去对比快乐，就是凡夫的框架、享乐框架是感觉没有任何好处。为什么？对啊，还是那个问题，为什么大家不全部都去证真如呢？

老师：没有为什么，这个问题没有为什么。如果你真的认同证真如这个说法的话，你就认同真如，你认同真如的话，就没有人不是觉悟的，没有人不证真如，你知道吗？你又在引入一种悖论，一种矛盾，你真的认同那个说法的话，你就会认为所有人都是真如，没有一个人不是。

02 渐生论、俱生论、无生论

学生 C：老师，先有上帝，再有世界是渐生论吗？然后世界从未生起是无生论，还有世界与我一同升起是俱生论吗？

老师：对，有啊。俱生论就是说世界跟我一起生起，有了我就有了这个世界，就有了上帝。

学生 C：感觉心智喜欢俱生论，他不喜欢渐生论的那种没有主体性的、没有掌控感的感觉，也不喜欢无生论的没有世界没有依托的感觉，好像就是俱生论听起来，世界与我一同升起。

老师：是的，所以莱斯特教释放法啊。莱斯特实际上是在对拉玛纳的概念进行，虽然他讲拉玛纳，但是他在对他的概念进行偷梁换柱，为什么呢？我们说偷梁换柱，他早期在彻底自由的最后一步里面也讲我是谁这个方法，但是他的这个方法是偷梁换柱的，偷什么梁换什么柱呢？包括莱斯特说的不做行为者，这个也是从拉玛纳那里来的，但是他也对它做了偷换概念，偷梁换柱，就是说他偷的是什么呢？

在拉玛纳那里那句话是一个认识论问题，在莱斯特这里变成一个方法论问题。拉玛纳说，比如说，我们说这也预示着一些处理问题的方法的截然不同，我们知道拉玛纳是被他们入室抢劫过的，抢完了，强盗走之前还顺便踹了拉玛纳一脚，然后就走了。拉玛纳处理问题的方式是他要展示这个是现报业，现报业这个东西是不可改变的，为什么现报业不可改变？比如说你在看一场电影，我不是电影画面上的人，我只是观看者或者说银幕，我是银幕我怎么会改变这个画面呢？

二月：他不是说世界不存在吗，怎么又有画面啊，世界不是不存在吗？为什么又有画面呢？

老师：方便说嘛，要么就说根本就不存在，但是他如果讲现报业的话，他必须先假定有世界存在，但是即使假定有世界存在，你依然只是荧幕，你不是画面，你怎么会改变这个东西呢？所以有人问拉玛纳说，难道我们所有东西都没有自由意志吗？比如这种小的动作，我把扇子放在这里的小的动作都是定好的吗？拉玛纳说是的，你即使把你手上的扇子放在地上，这个小的动作也是，这是从他的角度来看这个问题，所以他被踹一脚也就是被踹一脚。但是同样的问题在尤迦南达那里是怎么处理的？

有个人进来找他茬儿，然后他说你胆敢再往这里面踏一步，然后对方就踏进来，踏进来了以后，那个人就像着火一样在地上翻滚翻滚，尤迦南达就会运用这种力量，去运用意志力、运用力量在这个世界上进行行为，而且它的克利亚瑜伽体系也是要求让你去运用这种意志力，并且他说了为什么呢，你在这个世界上眨眼，动动手指也要运用意志力，除非你的身体死亡，否则你的身体里面总是有意志力在运作它。

但它是渐生论的话，它是说你的意志力要跟神圣意志相对平、要调平，是这样一个概念。所以我们说他们在使用很不同的概念，但是我们有的时候去读他们的教导的时候会容易混淆，而且莱斯特讲拉玛纳的概念真的跟拉玛纳本人讲的是不一样的，他只是在运用他的东西在讲，拉玛纳讲的“我不做行为者”是一个认识论问题，既然“我”是永恒不变的存在，我怎么能做行为者呢，有任何东西在，有任何世界能够被我改造吗？或者说有任何主体的改造世界吗？有任何行为可以被完成吗？但是在莱斯特那里“我不做行为者”是一种，我们举个例子的话，以太极拳为例子的话，就拉玛纳是干脆我不会打架，我不会跟你打架的。

莱斯特的是说的拉玛纳不打架，对他不做行为者说我不打架，莱斯特不做行为者是我不顶你，我用太极劲跟你打架，我起来我达到一个我不跟你打架的意识和状态，但是我实际上把你打了，就好像是我不做行为者，但是他在“我不做行为者”是放在哪里说的呢？放在他说用释放来获得你想要的一切那个地方说的，他是要求你达到一种状态，这种“我不做行为者”的状态，能够让你做任何行为，这种状态就是说他告诉你一种方法论，你只要能达到这种看着事情发生的状态，那么你就可以让任何事情发生，所以这两个是不同的，我们要清晰的去分辨去理解。

学生 C：在实践的过程中就是选择与自己相应的然后去实践吗？不同的认识导致不同的选择，是这样选择不同的认识论的。

老师：你可以选择，当然可以去选择，但是我们得说这个东西并不是没有次第的。我说了要证悟，就是你最后只能达到拉玛纳的认识论，这是别教证悟的唯一的方法。

03 释放法 B

3.1 想要世界

二月： 那莱斯特那个有什么用呢？

老师： 莱斯特那个过程它是这样的，它让你能够……

二月： 爽一把。

老师： 爽一把（笑），你能够去释放掉，你能够去感觉到很多东西，比如说你能够体验到“不做行为者”，然后让事情发生了，他认为神圣法则运作的一个运作的形式能够被你感觉到，但是这个东西对证悟有没有用呢？这个东西还是不能够把你带到证悟，对，这不能把你带到证悟的那个地方去，因为你即使是一个见证者，你即使说我是一个见证者，我见证了这种神圣法则的运作，还是有个“我”，作为见证者的“我”和作为行为者的“我”其实并没有太大区别。

二月： 会说释放法那个状态没用对吧？

学生 C： 但是到了那个阶段会产生进一步的动力，或者是进一步产生一个？

老师： 不会。我们可以从实际的情况来看，不会，莱斯特的学生没有一个成就的，莱斯特会一直说你们为什么不听我的呢，你们继续往前走啊，继续怎么样，但是他的学生到了那里，到了那里没人听他的。

学生 C： 感觉我现在就想到那个见证者的位置。

二月： 然后见了之后也……（听不清）是吧？

学生 C： 首先想要认识认识智慧，然后再……

老师： 对的，你会发现这个东西，它是一个很大的想要世界的欲望。你想要世界的最根本的东西，你想要控制整个世界的那种东西，所以它是想要世界的方向，所以我们说为什么莱斯特的学生到后面都没办法转向，就是这个原因，因为实际上本来就不在那个方向，我们说释放法无法帮人达成转向，释放法是一种很好的方法，它能够帮助你达到终点，但是前提是你要在六步骤里面，六步骤第一个步骤是想要自由大于想要世界，但这一点只有你自己能完成，就这一点释放法还有任何方法都帮不到你，没有一种技巧能够帮人达成这个东西，它不是靠技巧来完成的。

二月： 那释放法有用处吗？只是为了实现目标是吧？

老师： 释放法有何用，你不能这么讲，我跟你讲，你如果这么说的话，什么方法都没有用。

学生 C： 确实是巨大的想要世界，因为莱斯特说你要得到整个世界，自从我知道我能得到整个世界之后，我就觉得这个是我想要的，在得到整个世界之前我是不会满足的这种。

老师： 对，莱斯特确实这么说，莱斯特也只能这么说，不这么说的话，没有人会跟他学。

学生 C： 感觉这个就很大的一个诱惑，可以用它作为动力去操作这个方法的，对吧？

老师： 可以，这个本来就是释放法。

学生 B： 让你掌控世界而已。

学生 C： 但风说你得到整个世界之后，你发现还是不够快乐的时候，才会想要自由。

老师： 关键在于只有风那种人才会发现不够快乐，所以他是完美主义者，他是一个绝对的完美主义者，所以就吹毛求疵对这个东西，所以他即使在那个状态下，他还是觉

得不够快乐。你想想看你们多容易满足，稍微一点小事情，就让你感觉快乐，就把修行完全忘记了，所以说，不是一类人知道吧？

学生 C：那是这一世还不是，还是说根器它就这样了，就没救了？

老师：也不是，有的时候可能能熏出那种种子来，所以我们佛教里面讲种性，就是菩萨种性、声闻种性、如来种，就是它会熏出来，熏种嘛，这是熏习所生。所以我们说，问题在于你是哪一类人，某一类人有适合一类人的方法。

Feat. 换方法

二月：我们不是风那个分类的人，我们是不是要换方法？

老师：你换方法，你换什么方法呢？

二月：你说吗？

老师：你练瑜伽吗？

二月：不练。能练吗？感觉好难，不适合我。

老师：当然不适合你了。为什么呢？拉玛纳就说过，王瑜伽最适合的人群，只适合 30 岁以下，身体健壮的人。

二月：再换一个呗。

老师：没有，克利亚瑜伽其实有很多年龄大的人练，但是你要练的话又得花，就跟丹道一样会得花功夫得去补亏、去筑基一个道理。

二月：A 是不是还没三十岁，可以练啊

学生 A：那我身体也没有那么健壮啊……

二月： 克利亚瑜伽挑人啊。

3.2 脑补 / 因地 / 自由

学生 C： 老师，我们是什么根器就选择什么方法吗，还是说看到相应的就……

老师： 释放法本来就比较大众化一点，大部分人都可以用，释放法最不适合的就是，太喜欢脑补的人就不适合。

学生 D： 是这样的吗？

老师： 释放法因为它是一个纯粹的释放心智感受的一个方法。你知道任何方法，它首先要从客观的东西开始练，就是要练客观性，可是释放法这个东西对大部分人来讲，是可以感觉到一种客观性的，就你的感受有没有被释放嘛，感受一开始还是比较客观的东西，但是脑补人他到一定程度的话就会很主观，这个东西就会变的……所以我们说方法，这些方法跟方法之间也没有什么，用什么方法其实从我的角度来看不是很重要，我是从因地的角度来看问题的，就不是很重要。

学生 C： 是不是因地还不够深？

老师： 你们肯定还没有说获得种性那个种子。你们如果熏出来那个东西的话……

二月： 老师讲了半天是在安慰我们，说我们释放的不好不怪我们，因为你怎么努力都没用的。

老师： 不是，可不是啊，你释放可以勤学苦练。我们说很简单一个道理，你想要什么东西，你就能去获得它对吧？你想要世界，我们这么说，我刚刚说的情况只是说你想要自由，现在你没有办法真的想要去自由，但是你想要世界，对吧？你想要世界但你没有获得世界，你明白我在说什么吗？

二月： 明白，就是你在鼓动我们占领世界，把它真正拿到。

老师：不是，我的意思是，不是说你释放的不好所以是不怪你们，只是因为你没那个种子。你没那个种子只是影响你想不想要自由，它不影响你使用这个方法啊。

二月：这方法用的好不好吗？

老师：对，你方法用的好不好，因为如果你的欲望在世界的话，你用这个方法帮助你获得世界，但是你似乎也没有获得世界呀。

二月：想自由啊。

老师：你也没获得自由呀，你两个都没获得。

二月：那我在干啥啊？

老师：所以是从这个意义上来看。

04 行动瑜伽/业瑜伽

学生 C：还有一个，老师之前讲过的，无论你如何努力的去投入这个角色，全情扮演总是有一种疏离，着相和离相的问题。这个是什么？

老师：你说着相，你说如何全情扮演总有一种疏离。

学生 C：对，就全情的扮演，要么就全情的创作对吧？要么你做写剧本的人，就是你创造、创作这篇戏剧，要么你全情的投入扮演，你在扮演的同时，你想创作的同时想扮演就创作不了，你就只能扮演，但是扮演的时候又想创作，导致这个状态就很尴尬。

老师：你说我是提到这种情况吗？还是说你自己感觉到这种情况？

学生 C：感觉到这种情况。

老师：对，凡夫，就一般人他是没有办法去全情的投入到，不管是扮演还是创作里面，很难做到的。因为你扮演如果你是一个合格的演员你要去扮演的话，你是不会去质疑这个剧本里的每句话的，你只会把它努力的演好，你不会说我想修改剧本。

如果你是创作者的话，你一边创作一边看着这个戏继续在进行，你不会想着说我要去微操一下，我要去体验，我要去动，体验第一视角，我要倾情扮演一下，所以实际也是这样一个问题，如果你真的是扮演者你要去体验的话，你应该演好这个剧本。

学生 C：扮演者可以理解成比如说行动瑜伽吗？扮演只是行动，只是在扮演。

老师：对，扮演是行动瑜伽，就是说我只是做。

学生 C：对，但是因为有自我在，常常会想我应该怎么做，是因为生活中有选择存在，应该怎么做，比如说我应该起床，还是应该继续躺，这种小的问题感到迷惑，以至于不能行动，因为有怎么行动、如何行动的问题，或者不是如何，是做什么的问题。

老师：但是你如果一旦去用心智去介入、去思考做什么，你就是自己在行动了，你就不是行动瑜伽了，不是说是某种意志，神的意志或者什么透过我在行动。

学生 C：就达不到那种境界，就是会因为有心智在这，怎么能不思考对吧？肯定一开始是做不到，总是想到底要做什么，就是很小的一件事情就可以卡住了，到底是起床还是躺。

老师：这个涉及到行动瑜伽的实践方式，行动瑜伽当然一开始不会让你做到那么高的境界，它会让你去用一些方法，比如说你去做一些服务性的事情，但是你做这些事情的时候，它会发生更多的事情，这里面有一些是新作业，有一些是现报业，它让你把，但凡你对别人做的好事都理解为对方的现报业；把你准备对别人做的坏事理解为新作业，然后去制止它；把别人对你做的坏事理解为这是现报业，你以前对他做的坏事，他返回来；把别人对你做的好事理解为新作业，它会让你这样去考虑问题，这样的话，你在行动上就会达到一个比较纯洁的状态，纯净的状态。

学生 A：行动瑜伽也是业瑜伽吧。

二月：睡着了？

学生 A：老师睡着了吗？

老师：你说我睡着了，呵呵。

05 因果体 / 神圣自我 / Divine ego

学生 C：老师，所以我们的存在的时间长度都是一样的，对吧？因为我们都是一个存在。

老师：存在哪有时间长度的？存在，过去、现在、未来，存在哪有时间长度的？

学生 C：因果体是个体化的，我们是同时被创造的吗？我不是有一个神圣自我。

学生 A：评注里的 Divine ego。

学生 C：对，divine ego 这个东西，我们是同时被创造吗？

老师：你说因果体是什么？同时。

学生 C：因果体是合一分裂出来的，我们的因果体有存在的时间长度，或者存在的时间跨度？

老师：因果体有存在的时间跨度吗，有，我们这么说吧，时间和空间本身就是两个理念，它是四个里面的其中两个，时间和空间。他是两个理念，他是有时间，对，有时间。

学生 C：所以我们的因果体存在的时间跨度，神圣自我或者说众生的因果体，它存在的时间跨度是一致的吗？大家同时被创造和同时再融合吗？

老师：当然不是啊，你融合的时间跟莱斯特就不一样啊。

学生 C：我们被创造的起点呢？

老师：创造，首先你得，这个问题很难讲诶，你得认为有没有创造这回事？

学生 C：从神圣自我或者因果体这个角度来讲不就有吗？他不是从“我”中披了一个外衣，或者说被创造或生出来的？

老师：你这个是渐生论。

学生 C：对，这个肯定是渐生论。

学生 A：尤迦南达老师是从渐生论开始说的。

学生 B：啥？

学生 A：他问因果体是不是同一时间创造的。

二月：肯定不是啊。

学生 A：比如说我们要跟莱斯特老师融合的时间就不一样，往回走。

学生 B：回无限。

学生 C：我们从无限中出来的时间，它是如何创造的？

学生 A：时间应该不一样。但时间真的存在吗，时间不是一个理念，Kala？

老师：如果你觉得要存在的话，你说回归和不回归，因为你们这样去看待这个事情的话，那圣者肯定已经回归了，但是实际上如果他跟你接触的话，还是会使用一个，使用他的因果体，他的星光体乃至于肉体。

学生 A：这个理念是什么东西？

老师：这个东西你可以创造呀，你可以创造出来，然后你再把它关掉，然后再创造出来，再把它关掉，再创造出来再把它关掉，这样一个过程。

06 证悟真如

6.1 “我”和真如

学生 B：我看拉玛纳老师已经证悟了真如，但是我们还是可以看到他啊，不是世界不存在吗，为什么它还在我的世界里面存在啊？

老师：谁在问这个问题？

学生 A：B。

老师：谁在问这个问题？

学生 B：那如果我不存在的话……（听不清），在我梦里跟我说话？

老师：你必须得看“我”存不存在，然后你才能回答这个问题。

学生 B：我存在啊。

老师：我存在，那真如就不存在。你说我存在的话，那真如就不存在。

学生 B：我现在就感到我存在啊。

老师：我说了你认同“我”存在的话，那么真如就不可能存在，既然真如都不可能存在，那怎么会有人证真如呢？

学生 B：那我认同，真我在哪啊？我也认同不了它啊，我找不到它。

老师：不是。你可以选择认同或者不认同，这个不是说非得认同。

学生 B：不是，我是说我都感觉不到它，又怎么认同他呢？

老师：就看我是谁，对，就看我从哪里冒出来的。

学生 B：“我”从哪里冒出来的？

学生 A：不知道啊。

学生 C：老师如果说真如的角度来讲，不存在我和你的区别，只有一个我，然后就只有在渐生论中才有我和你的区别，对吗？才有我现在认知的我和你好像我们是不同的因果体、星光体和肉体的这三层外衣，或者说本质上来讲认为是神圣自我的，不同的存在。

老师：没有这个东西。

学生 C：是说在无生论里面有这个东西，在认为有真如的情况下才没有这个东西吗？

老师：怎么说呢？你在说分离嘛，你在说每个人有一个个体，我们说因果体也好，反正就有一种个体的灵魂，但是他实际上不是个体了，他只是说同一个灵的投射，就像月亮映在 1000 条河里面，好像有 1000 个月亮。

6.2 个体性

学生 C：因为莱斯特老师也讲过，然后我们好像也能感觉到，有的时候不愿意释放是怕失去这种个体性，就会有这种恐惧，所以就不愿意释放。

老师：对，他提到过。你害怕会失去你嘛？

学生 C：莱斯特老师当时是说你不会失去你的个体性。

学生 A：但其实不会啊，评注里有……

学生 C：老师继续说。

老师：他说你不会失去你的个体性。

学生 C：那个体性，不是 divine ego 吗？

老师：Divine ego 是，我们怎么说呢？实际上你觉得你会不会失去你的个体性？

学生 C：实际上我觉得我会，我觉得莱斯特老师就是哄我，我觉得他说的都不太真诚。

老师：拉玛纳不止一次说，你要杀死你的自我，然后谁说的我杀死了，尤迦南达说的，在很久之前这里什么也没有住，在很久之前我就已经杀死了尤迦南达。所以从这个角度来讲，自我需不需要被消灭？当然。你如果想要认同真如的话，自我需要被消灭，但是你会不会失去你的个体性呢？答案是不会。为什么不会呢？

学生 C：认同真我等于消灭自我吗？如果认同真我就等于消灭自我，但实际上没有，只是不认同了，还是说彻底的消灭了？

老师：消灭了，我说的真如的定义是什么呢？真如的定义是永恒存在，是唯一真实永恒存在，必然消灭掉其他东西。但是你的个体性会不会被消灭？不会被消灭。龙树菩萨也讲过“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生”，听过吗？

学生 C：没有。

老师：我们说所有的事物，不是自己把自己生出来的，不是自己产生自己，也不是别人，也不是别的东西，别的条件让它存在的，也不是自己跟别人、别的条件共生的，是他共生的，也不是没有原因而生出来的，不是无因论，所以我们知道它根本就没有产生，这叫无生，明白吗？所以是你的个体性从来没有，我们说无生就没有生出来过，谈何你要失去你的个体性？

学生 B：现在感觉到的个体性是啥意思啊？

学生 C：就是从来都不存在个体性。

老师：对，所以它的消灭不会让你感觉到说“我”本来有一个自我，然后我把它消灭了，而且你会发现本来只有一个“我”，并没有一个自我出现，也没有一个自我消失。但真我里面像他们说的圣灵，作为一的圣灵和作为多的灵魂，这个多就是个体

性，有人问尤迦南达灵魂能不能被消灭，他说灵魂是上帝的一部分，怎么可能被消灭呢，是神的一部分。

为什么呢？因为一和多本身，比如说圣灵的一反映到多里面，一和多是互相包含的，实际上本身就只是真如，并没有一个自我出现，没有一个个体性出现，如果你非要说个体性的话，那就是它自身，因为它是不一不异的，不常亦不断，不一亦不异，就你不能说它是一，不能说它是单数的，也不是说它是多数的。真如这个东西你不能说它是单数的，也不能说它是多数的。

学生 C：莱斯特老师讲到的，比如说你只是更多的 gain，就可以把它理解成我现在有一部分，然后把这个东西扩大了，不断的获得，我看到的更多，但不是我的个体性看到的更多？

老师：没有，你看到的更多，你是会获得更多。没问题，走这条道路你会在各方面获得更多，因为他帮你移除掉你实现你想要的障碍，不管你想要什么你都会获得更多，这个是一个事实性描述，它没有轨迹在里面。

学生 B：那我是谁啊？

学生 A：Spirit。

学生 C：老师的因果体也是一个工具吗？也是一个外衣，也是一个工具吗？

老师：是啊，三重外衣。

{ THE SOUL, IN ESSENCE the reflection of Spirit, never undergoes the pangs of birth nor the throes of death. ***Nor having once been projected from the womb of immortal Spirit will Prince Soul, on return to Spirit, lose its individuality;having entered the portals of nativity, its existence will never cease.*** In all its bodily births, the Spirit-soul never felt birth; it exists everlastingly, untouched by the maya-magic fingers of change. It is ever the same — now, past, future — as it has always been; ageless, unchanged, since its immemorial beginnings. The deathless soul dwelling in the destructible body is ever constant through all cycles of bodily disintegrations; it does not taste death even when the body quaffs that fatal cup of hemlock.

灵魂，本质上是被反射的灵，其从未经历过出生的阵痛，也不会经历死亡的痛苦。***灵魂王子既已从不朽圣灵的子宫中被投射出来，其在回归灵时也不会失去其个体性；既已入出生之门，其存在就永远不会停止。***在其所有的身体诞生过程中，灵性灵魂从未感受过诞生；它永恒存在，不被变化的 Maya 魔法之指所触及。它永远是相同的——现在、过

去、未来——正如它一直以来那样；自远古的开端以来，无年龄，无变化。寓居于可被毁灭身躯中的不朽灵魂，在肉身解体的所有周期循环中始终不变；即使身体喝下那杯致命的毒芹酒，它也不会尝到死亡的滋味。

——摘自《薄伽梵歌评注》 帕拉宏撒·尤迦南达

老师：断裂或者时间性，断裂一旦发生就不会回到原来的状态，你既然已经出生了，就不会再停止了，他的存在，常乐我净的“我”，就是个体性其实是主宰性。你如果对你没有主宰的话你还是你吗？只是一种假合，依靠其他条件形成的一种假象，对此并没有主宰性。}

6.3 客观性

学生 C：所以像莱斯特老师或者是一些自由的圣者，他们是认同真我，但是使用因果体这个工具是吗？

老师：如果他要跟你接触的话，他要跟这个世界上的人接触的话，他会使用因果体，包括肉体这种工具，作为工具，就像开一辆车一样，但他知道他开的是一辆车架子，他知道他开的是一辆车，但是你们现在不知道，但是我们说这个车到底存不存在，从他的角度来讲存不存在？

学生 D：不存在啊。

老师：我们说过这个东西，客观性的问题，就对于圣者来说，为什么它还有一个客观性？好像说我为了跟世界交流，我必须我要回到世界，这个时候世界对他来讲好像是客观的，是可以交流的。

学生 C：要运动是不是就要有客观性，就要有客体？

老师：对，你可以这么说，运动就要有客体，他为什么说好像有一个客观世界给他交流呢？世界不应该是他投射出来的吗？而且莱斯特在描述早期的历史的时候，他说当时我就一直在那里微笑，别人就觉得莱斯特你太粗鲁了，我无论对你说什么你都对我微笑。莱斯特的描述是我没有听到你讲那些问题，就你讲这些问题我都看不到，我听不到。

对，但是它为什么会有一个客观的，莱斯特的如果是看不到和听不到的话，应该那个东西就真的不存在。为什么会有一个客观的这样一个两人的视差，我们叫视差，他们认识的差异、他们视角的差异，就好像在说他很粗鲁的那个人那里，看到的是莱斯特对他们傻笑，然后在莱斯特眼里是我根本没听到你说这些问题。这里面存在一种视差，当然这个涉及到圆教的法义，所以就捎带一下，就是说为什么它会存在一种客观性在这里面？

学生 C： 莱斯特老师说作为一个个体，你只能看到个体的感受或者感受到你自己的感受，是说莱斯特当时还是一个个体吗？所以他看到的是他自己跟他对话的那个人看到的不一样？

老师： 你为什么跟，比如说你跟别人，你跟其他人之间没有这么大的一个差异性的？

学生 C： 我们程序比较像啊。

老师： 你们程序比较像，所以呵呵~如果你这么说的话，你身上为什么没有发生过那种你完全看不到对方的问题的这样的事情？

学生 C： 我以为是因为我们处在相似的层级上，至少没有到莱斯特老师，他当时应该是处于一个比较高的位置，所以他看不到，我是这么理解的。

老师： 但莱斯特能看到对方，比如说莱斯特能看到对方这个人，但是看不到他的问题，但是莱斯特事后描述的时候又能够，你看啊，他是站在一个什么角度，他回忆的时候，他不是说我作为一个个体我完全看不到对方问题，而是说他回忆的时候发现对方确实在跟我说一些问题，只是当时的我看不到，但是我还知道这件事为什么会这样，对吧？他是作为一个第三方用一个客观视角在描述这个问题的。所以我们讲，这里面是它保留的一些客观性。你会发现所有的圣者在跟这个世界接触的时候，都会表现出这种客观性；他们真正进入主观性的时候，是他沉浸在三摩地里面的时候。

Feat. 呼噜声

学生 A： 能听到呼噜声吗？

老师： 呼噜，是谁在打呼噜？

学生 F： 群主。

老师：对，我说嘛，一讲法就睡着了。

07 身体

7.1 被驯服的鹿 🦌

学生 C： 老师，比如说你一世见性或者破参也是过了好多年，或者我们地球这个人道，孩童或者婴幼儿时期的前几年，好像自由意志很少，无法发挥作用，真正比如说发挥作用的，或者是在我们的层面看来能够有有效或者有益的，就只有中间这一段，身体为什么被设定成这样的一种工具？

老师： 额，你问的这个问题呵哼~你是在问证悟的人为什么要回到身体呢，还是说一个未证悟的人，为什么要通过身体来证悟？

学生 C： 对，感觉身体或者这个过程它不是很有效，或者是它有一些缺陷。

老师： 一本书里面有讲，拉玛纳之路的第二部，他说母鹿，想要捕获野鹿的人会带着一只驯服的鹿进入森林，就如同想要捕获野象的人会带着一只被驯服的象进入森林一样，除非野鹿或者野象看到自己的同类，否则它们不会自由的出来。

同样的想要让人类证悟真理是很困难的，除非至高者以人类所有的身体限制，如同人类一般，诞生于一位母亲的子宫中，并且在他内在有着，就是在庙宇中，庙宇指身体，在庙宇中建立的师徒关系纽带，这就是上师的化身。典型的情况是当至高无上者，以地球上的一个身体作为上师化身时，一切都是为这个人以及像他一样足够成熟，并渴望神的人而计划。

他们会出生在这样的地方和环境中，要么靠近上师，要么远离上师，但这会给他们提供遇见上师并与他交往的机会。正如我们为了方。这个是他们在这里讲的，用了一个比喻。

7.2 缺陷

学生 C：这解释说为什么回来，为什么回来我能理解。觉得帮助一个人最好的方式是，比如说陷入和他一样的境地，能够做得更好，或者达到一个更高的境界，可以让他人来效仿，效仿的力量或者这个过程我好像能理解，但是为什么身体被设定成这样的一种工具，这个工具本身好像有这么多的缺陷，我们凡夫他有这样的一个过程，为什么是这样？也不是说圣人为什么会回来，是说身体本身的这些缺陷是为什么？

老师：身体有什么缺陷呢？

学生 C：比如说每个人，我们凡夫，好像前几年也是缺乏自由意志或者是对吧？我就感觉我生命的前几年，比如说婴幼儿时期，我的自由意志就是感受不到呀。

学生 B：没啥用处啊，跟修行无关啊。

老师：你们这个是偏见。

学生 C：或者说他的目的是什么，他的性质是为了什么服务的？

老师：你是说刚出生的时候，那几年你没有什么比较明显的清晰的意识，这样一个性质？

学生 C：对。

老师：这个问题在于你入胎的时候。其实你得先问是不是，你得先问是不是再问为什么，你的意识其实是清晰的，只是你的语言系统还没有完善。

学生 B：不能理解那些，婴儿刚出生理解这个世界吗？

老师：他知道周围在发生什么，莱斯特也有讲过是知道周围在发生什么的。

学生 B：那他理解吗？

老师：理解的，只是没有语言来表达这种理解。

7.3 记忆

学生 A：小孩为什么那段时间没有记忆啊？

学生 B：忘了呗。

老师：很简单，就是你现在去想你小学的时候的记忆，你也可能想不到太多，你不能说小学生的时候你是没有意识的吧？

学生 A：就是新的记忆会覆盖旧的记忆吗？

老师：你会遗忘的，你会有一个遗忘。

学生 A：太久远了是吧？

老师：嗯。

学生 A：像一首好久没有听的歌，逐渐淡忘。

7.4 神圣戏剧

学生 B：神圣戏剧是演给谁看的呀？

学生 A：神啊。神圣戏剧是演给神看的吗？

老师：你可以这么理解吧，这是一种理解方式。他当然有更深刻的东西，但是他需要你的理解更深入，你的见地更深入，我可以，比如说，可以告诉你更深入的见解，但是目前你这么理解，你想这么理解也是可以的。

学生 B：神不是真我吗？难道是演给我自己看的吗？

学生 A：神是第三人称。

学生 B：真我是第一人称？

学生 F：真我不是第一人称。

{ **老师：**

知道一切幸福的来源是真我，你会对真我产生强烈的渴望，随之没入其中

我先前已经讲过了，神和真我所指是一个

说真我的好处，是让你不要把它理解为外在的客体

说神的好处，是让你不要把它看作自我意识

这是为何尤迦南达强调，奉爱者不要有“我是上帝”的错误观念，而是“上帝变成了我以及其它所有的小形式”

不要把自我这个程序的堆积物抬高到上帝的位置

不要把神看作可获得的事物，因为可以被获得的事物，就说明先前没有，而神是永恒的

你们看，这和之前引用拉玛纳叙述真我的表述，几乎是一样的 }

7.5 元语言

学生 C：老师，我们现在除了通过语言和文字去思考，比如我们小时候没有语言的时候，是通过画面去思考或者声音通过五感去思考吗？

老师：其实你也不是说没有语言，只是你没有这种，我们说去跟别人交流的一种，大家通用的语言，你其实是有，我们说元语言，你是有的。

学生 B：元语言怎么说啊，你可以说几句吗？

老师：元语言就是没法说的东西。

学生 A：哈哈不可说，不可说。

学生 B：发不出声音出来吗？

老师：比如说我们讲我是什么这样一个语言结构，你看，我们大家都是怎么认识事物的，从我到，有一个箭头，这个箭头不管是什么，我们说主谓宾也好，或者有些语言

他会把主语放在后面，或者说他会把谓语放在前面也好，但是我们会有一个基本的认识结构，就是“我”，然后是“是”，在做什么，我去做什么，他会先是一个“我”，然后是一个箭头，然后指向某个具体的东西，这种东西我们称之为语言结构嘛，元语言就是认识事物的一个基本的逻辑，只不过它表达不了吗，婴幼儿他需要一点时间去学会你们用哪个音节来指代哪个事物。

学生 B： 他知道意思但不知道发音。

老师： 对，不知道发音。

学生 B： 不知道单词。

老师： 他听到海浪声，他知道那是海浪声，但是不知道这叫做海浪声。

学生 B： 他知道是海浪声是不是因为他上辈子也是人，所以他知道代表什么意思？

老师： 也不是，他不一定知道那个是海浪，但是他知道那个声音，他其实也知道谁是他爸爸，谁是他妈妈，他会分辨的。

Feat. 弱弱

二月： 找到了这样躺着最爽的姿势。

老师： 什么？

学生 A： 他说找到了躺着的最舒服的姿势。

老师： 睡好了？睡醒了？你的精力属于还比较弱，知道吧？

二月： 嗯。

学生 A： 我昨天一宿没睡，今儿又熬到现在。

二月： 天才，真能熬。

老师： 等会就去睡吧，养精蓄锐。

08 指引

学生 D：我们下一步应该怎么做，或者是有什么方向，就是指引吗，指引一下。

老师：一直在指引啊。

学生 D：对，是的。

老师：能指引的都一直在指引，我能做到的一直在试图去做。

二月：有没有成效再说哈？

老师：有没有成效，可能会有一点成效。

二月：否定一下，否定是吧？

老师：没有否定啊，“可能”不是否定啊。

学生 A：可能有一点成效……

老师：能有一点成效就不错了，我们说这些事情能有一点成效就不错了，不能操之过急。你知道，时间，我们说风物长宜放眼量，不能操之过急。

09 痛苦

9.1 痛苦

学生 C：老师，有的时候如果不痛苦，就感觉要懈怠了，或者是担心自己就会懈怠，可以不保持痛苦的同时，如何用快乐，更好的动力作为进步的驱动力？

老师：虽然我们这么说，莱斯特也这么说，快乐是更好的驱动力，但是往往是很难的。

学生 A：但是得到一分快乐就有十分痛苦呀。

二月：要看你向外还是向内，莱斯特说的是向内的快乐是最大的动力。

老师：莱斯特说向内的快乐是最大的动力，确实，他说的是品尝在你之内的甜蜜嘛，你可以以之为动力，但是动力这个东西，你一旦失去了要建立它就很困难，就是一鼓作气，再而衰，三而竭。

9.2 上班

学生 A：那现代人的精神状况太差了，怎么改善啊？

二月：你说的是你自己吗？天天抑郁想死？

老师：教了很多种，不是教了很多方法吗？这些方法你去用就好。

学生 A：就想躺着。

二月：可以，你为什么不能躺着啊？要释放你的观念。

学生 A：爸妈不让啊。啥也不想干就想在家躺着，但还得每天出去上班。

二月：肯定不是说出去上班就有动力，上班也是一种逃避方式吗？虽然有点钱，但也……

老师：怎么说呢？唉↘不是上班不上班的问题。上班就是说你在做一件社会主流在做的事情，来自社会层面的压力就会小一点，其他也没什么。躺平也没有什么意义，但是我们说上班难道就不是躺平吗？它也是一种躺平。

二月：就交给上班算了，然后就这样了。

学生 A：但上班也被剥削啊。

老师：被剥削也没什么。

学生 A：呵哼~

老师：嘿嘿~

学生 A：为什么呀？总有人要剥削，总有人要被剥削吗？

老师：不是，我的意思是，怎么说呢，那点程度的剥削，比如说你躺在家里也是被剥削的，你没有意识到。

学生 A：为什么，躺着没有？

老师：躺着你不用花钱吗？

学生 A：噢~被整个社会，资本主义，没有人独善其身。

老师：反正我有些时候，我也不知道该怎么讲。有一些比较深的内容就不太好讲，要讲的话又得顾及你现在的这种精神状态能不能接受。

二月：讲！

9.3 业障

老师：就这么说，群主会睡着嘛。那天我停下来讲，他醒了，他醒了以后呢，我就说你怎么睡着了，然后他说你再讲一遍，你看我睡不睡着。我说好的，然后人又睡着了。

学生 A：这是不是叫自动排斥啊？

老师：这个就叫，我们叫“障”，业障的“障”，障碍他去听这个东西，这个东西人人都有，有各种各样的“障”，以各种不同的形式显现出来。

学生 A：业障嘛。

老师：对啊，它以各种不同的形式显现出来，有可能是你刚好听不到；有可能是你听到了，但是刚好那天情绪状态很差，听不进去；有可能是你听进去了，然后被一个什么东西打岔了，然后就把那个事情给忘了。所以你要真的去接受一个、接受一点，不管是智慧还是什么的，是非常困难的，是有多困难的事情。

学生 A：嗯。

学生 D：怎么样消除这个“障”？

老师：消除这个“障”的话，通过修行，只能通过持之以恒的修行。像以前哈哈不是释放做不了，他还搞了一些什么忏悔之类的，但是我们说那个东西效果也是有的，但是有限嘛。

10 意志力

学生 C：老师愿是渴望吗？愿力是那种渴望的感觉吗？

学生 A：不是。

老师：渴望是一个无助的希望，然后希望是一个，我记得以前应该发过这一段。渴望是个无助的希望，然后变成，意图是一个比较清晰的渴望，然后是决心还是什么，意思是说他无论有多么强烈，但是在几次失败之后就会丧失动力，然后意志就是有一连串毫绝不气馁的持续的愿望，围绕着一个愿望构成。我们说这种东西，死亡也不能把它终结，他会说我将带着我的意志战斗到底，如果我的肉体死亡了，我将会带着我良善的目标重新来到这个世界上重建我的愿望，这个叫愿力，这个就是意志，他说的意志是这个东西，就我们讲的愿力。愿力是不受这些东西干扰的。

怎么样获得这么强大的愿力？这个是要与神圣意志相协调，意思是如果你发的愿是一个比较短视一点的愿，比如说每个人每天都在发各种愿，想要更多钱，想要 100 个美女啊，还想要这个那个的，反正这些东西它基于什么呢？基于一点见解，人对于快乐的错误见解，他走不了太远，这种知见会在某一刻就失去它的作用。但是有这种愿，有这种意志力，我觉得还是稀有的。但是很有必要，有了这种意愿，有了这种愿力，很多事情才能被完成，很多较大的、较重要的事情才能被完成。

二月：什么愿力啊？刚刚没听。

学生 A：意志力。

学生 C：所以持住渴望，即使是在痛苦中持住渴望有助于，渴望它会发展吗？

老师：是的，比如你的意志围绕着一个念头，你心智会在这个点上会开始旋转，就像发动机一样，它就会加强你的渴望，让它发展成什么意图、决心之后，最后有可能发展为意志。

学生 C：意志是从最底下的渴望发展出来的，然后还是通过练习，比如说他逐渐变成了一个好像能力或者波罗蜜一样的东西，更容易的可以运用？

老师：直接练习也是可以的。

学生 D：在渴望的阶段就需要与神圣意志相应吗？

老师：他渴望的阶段就算与神圣意志相应，如果你不相应的话，你会发现走不远。还是那句话，像这 100 个美女这样的愿……

二月：没有这个愿？没有，我就把它当成愿望，我就想问一下我意志力低怎么办？你说我意志力低吗？

老师：意志力太薄弱了，对不对？

二月：嗯。

老师：意志力薄弱就要锻炼意志力啊。

二月：怎么锻炼？

老师：比如说我有一次跟一个朋友在，具体地方我就不说了，它有很多级的台阶，然后当时跟他说，你能一口气走上去吗？他说可以，然后我们就往上走，但是我们在走到大概 1/5 的时候，他就受不了了，有点不太想往上走了。我说如果你要锻炼你的意志力的话，就你不说可以，你开始可以说这个阶梯太高了，我们分成五段上去或者分成几段上去，但是他一开始说的是我们就一口气走上去，我说你既然要一口气走上去，你就一口气走上去，然后我们就一口气往上走，走到中途好几次腿如灌铅一样重的，我就说没关系，你的意志通过多少，你的生命能量就跟过来多少，继续往上走。最后结果是他走上去了，直接一口气的从台阶走上去，这就是一个简单的，但走上去之后他很累，他开始大喘气，肺活量受不了，大喘气那样喘，但是他走上去了，这就是意志力。包括你们现在不是很困吗？都睡着了。

二月：不困啊。

老师：我们说养精蓄锐是有必要的，睡觉，我一直强调多多休息，但是尤迦南达是这么说的——你应该把累、困这个词从你的脑海里面删除掉，你可以让自己身体去休息，你可以说休息，但应该把累和困这些被动的东西给消除掉。你看我其实也忙了一

天了，身体开始要休息的时候，如果你现在想着，你把困和累从你的脑袋里面抹除掉，你现在想着你很精神，让感觉从这里过去，让能量从这里过去，你就会精神起来，这也是一种锻炼意志力的方式，你说锻炼意志力，不是有很多方式吗，只不过你平时不会去锻炼，你会妥协，你身体比如说有点不舒服了，你会妥协吗，呵呵~不过休息还是可以休息的，现在确实也晚了（笑）。

{ **老师：**因为一般人说的努力是没用的。我找一下尤迦南达那段话。

“希望”意味着心智的一个无助的渴望。渴望是一个更加强烈的希望，尾随它的经常是断断续续的努力，以用行动将它自己显化。

意图或决心是一个明确而强烈的渴望，偶尔通过行动被非常有力地表达，以实现特定目标。这样一个决心，无论多么强烈，经常在一次或数次不成功的努力后就泄气了。但意志由一系列持续的、绝不气馁的、不停的围绕着某个渴望的决心和行动组成，直至它变得有足够动力去产生那强烈渴望的结果。

“意愿并行动，直至成功”是所有意志活动的标语。无论其目标看上去多么不可能实现，拥有意志之人从不停止重复有意识的坚定行动以将其实现，只要他活着。

努力，如果仅仅是“希望”的层面，它没有什么力量。

如果到了意图和决心的层面，它力量有限，因为会受到结果或者反馈的影响而消退。

“意志”，指的是恒久忍耐地、绝不气馁的、甚至超越生命的渴望。

认识到盲目意志之无用——在经验到它的结果后——该青年学习到所谓的“理性意志”。然而，即便理性意志，其本身也不是尽头；因为除非得到辨识力的引导，它会被错误的行动变得半麻痹。

但如果一个人的理性意志保持正常的力量并被用来围绕一个明确的目标，它就变成“强力意志”。当这种意志被用于健康的目的——与宇宙和谐或美善相协调的行动——意志将被加强并导向成功。

误用的意志会由于缺乏来自真理的鼓励而自我削弱，因为它失调于宇宙秩序。当一个人知道他的目的或目标的性质是有价值的，那么他的意志之坚韧会变得更强。具有意志之人说：

“我将使用意志的动力为真理战斗直至成功。若被死亡中断，我会在另一世带着重建的决心从事我的行动，直到实现我良善的目标。”

“我将使用意志的动力为真理战斗直至成功。若被死亡中断，我会在另一世带着重建的决心从事我的行动，直到实现我良善的目标。”

这叫做“意志”。

被真理所指引的，才能叫自由意志。

你这只是“希望”而已，一个心智无助的渴望。

学生：如果这种意志被死亡中断，之前未完成的战斗在下一世如何被记起呢？

———————

引用：老师：“我将使用意志的动力为真理战斗直至成功。若被死亡中断，我会在另一世带着重建的决心从事我的行动，直到实现我良善的目标。”

老师：如果有意志，就会自动记起。心念的活动是连续的 }

11 释放法 C

11.1 控制 / 表达

学生 B：老师，我还想问一下怎么才能熟练地控制自己的情感？

老师：熟练的控制自己的情感。

学生 B：怎么说啊？控制不是压抑吗？

老师：怎么说呢，控制不是压抑。

学生 B：控制是怎么弄？

二月：控制是不是允许情绪出来，但是不为所动。

学生 C：释放法不就是有意识的就是把它带到表面，然后用一种有控制的方式让它……

二月：释放是释放嘛，他是说……

学生 B：但是释放情绪，老师说控制一下。

二月：就是不感受影响，感受在这里没关系，但是我该做什么还是做什么，让感受表达，无所谓。

老师：这个问题，释放法需不需要控制？

学生 B： 需要啊。

老师： 是要控制的，莱斯特说的你是先把它带到表面，然后小心的放开控制，他的最后一步才放开控制，前面的步骤都是需要控制的，明白吗？

二月： 对。

学生 B： 基本上每次我有什么感受都直接发泄了。

二月： 没用呗，控制不了。

学生 B： 那就不要让他表达，不要让感受表达？

二月： 你允许它表达，但不要陷入表达。是这意思吧？

老师： 你如果要表达的话，当然你要允许那个感受表达出来了，但是你不要让它直接把你甩到心智里面，然后不停的转圈圈、转圈圈开始这个表达，开始想问题，想问题，想这个，想那个，唉↘。你这个也跟意志力有关系。谈不上意志了，你这可能连意图和决心都没有。

11.2 废话文学 / 热梗

二月： 纯脑补是吧？说到那个事根本没有决心是吧，有决心去做就不是脑补了？

老师： OK 总而言之啊，言而总之。我们先来讲第一点，啊，我觉得讲第一点之前可以讲第二点，那么，我觉得第三点呢，比第一点和第二点还要更重要。

二月： 好，继续讲，先讲第三点。

老师： 我们说啊，这样，我占用大家一些时间啊，尽量少用时间，啊，少说几句，啊，不耽误大家的更多的时间。那么因为现在，啊，时间非常的宝贵，啊，时间就是效率，时间呀就是金钱，那么耽误大家的时间，就等于耽误大家的效率，耽误大家的金钱，所以啊，我呢尽量，额，节约时间，为大家打出时间，那么这样才能更好的利用好时间啊，抓~紧时间，啊，也希望大家能够，啊，充分的发挥这个现有的时间，啊，能够努力的赶超时间，啊。

这一段怎么样？这一段陈印泉的废话文学。

学生 B：老师你想说啥啊？

老师：没说啥，我看大家困了，我就说一个段子来活跃一下气氛。

学生 A：之前温州动车那个，反正我不信，什么你不信，那个梗是什么来着？就讲《薄伽梵歌评注》的时候。

老师：不知道，我只知道温州，我只知道江南皮革厂倒闭了。

学生 A：不是，当时好像有个动车的事故，然后有一个谁说什么话，然后您讲课的时候就用那个梗。

老师：至于你信不信，反正我是信了。

学生 A：没错就是这个。

老师：嘿嘿嘿嘿嘿，梗还是很多的，但这都是陈年老梗了。你知道新梗吗？那我问你，那我问你，知道吗？

学生 A：今年的梗是这个吗？

老师：那我问你，你脑袋怎么尖尖的？

二月：……

学生 A：对，然后去年的梗，咱们就是说，咱们就是说以理解为主。

老师：那我问你，那我问你，你脑袋怎么尖尖的？真的不知道这个梗吗？

学生 E：常熟阿诺。

老师：（笑）常熟阿诺。

二月：感觉我的脑袋越来越尖，怎么办？

学生 A：还好吧。

二月：精神上的尖。

老师：你这脑袋还好了，我想说什么呢？

二月：你想说 B 脑袋有点尖，挺尖的？

老师：不是，我只是讲个段子，然后活跃一下，可能稍微精神一点。我想说的很多~～但是时间有限，又说不出来。

二月：那你长话短说。

老师：我每次讲点东西，我就想把所有东西都倒出来，但是这样行不通的，只能一点一点来。

学生 A：理解不了。

二月：你先把最精华的倒给我。

学生 A：你就又睡着了。

二月：你都学会抢答了（笑）。

11.3 实践

学生 C：什么时候能够不混杂，有的时候就会造成混淆或者是迷茫，就会影响？

老师：混杂，总是会……

学生 C：所以是应该选择一条清晰的路，就是清晰的专一的指引就是理解下去？

老师：其实我们这么说吧，这样子的话，你会教条主义，呵~理解并不重要，重要的是实践。虽然我讲了很多理解方面的东西，但是重要的是实践。

二月：什么意思？怎么变成时间，时间不是一个物理单位吗？

老师：实践。

二月：你这个发音（笑）。

学生 C：老师的意思是实践的时候找能用的或者是相应的用吗，还是什么意思？

老师：我的意思是你就实践，你看。

二月：实践是掌握真理的唯一标准嘛（笑）。

学生 A：可是马主义范畴下的实践指的东西非常专门，就是那个……

学生 C：让老师说完。

老师：重要的是实践，意思是你不用在那些观念和意见当中呆太久，那些没有意义，你不用在那些观念和意见里面呆太久，假设你脑袋里面充满了太多的意见的话，观念的话，你其实是很难去，你其实会混，你说的混杂也是这样子的，你会非常混淆，非常混乱，毕竟你如果是在迈步的话，你要么是迈左脚，要么迈右脚。

学生 C：尤其是释放的时候，如果一下没有释放动，就会像拙力一样，试图用一些教导来劝导自己，就容易陷入混乱。

老师：你们会搞你们会做这种事情，你们会去做这种事情，但是释放不掉的时候，其实跟你说释放不掉，它仅仅意味着你释放不掉，但是不是说释放不掉开始脑补说，我是不是没发心啊，我是不是理解不够啊，我是不是想要控制太过，有的时候是解释，有的时候会说这个事情对我来讲是不是太大，应该很像吧？你头脑只是需要一个解释而已。

11.4 努力 / 压抑 / 感受

学生 C：比如我释放不掉的时候，会试图去激发一些动力，就会用很多力，陷入一种努力。

老师：你觉得用力有问题吗，这努力有问题吗？

学生 C：觉得陷入了心智，就没有，就卡住了。

老师：你知道，真正的会导致你精疲力竭的原因在哪里？

学生 C：心智冲突。

老师：对，所以说所以说它不是你用努力的问题，它是你朝不同的方向用努力的问题，用努力本身是没有问题的，但是你开始混乱了，散乱了这个问题。比如说莱斯特有表现他有努力的时候，他坐在那个地方说一定要，你说这个是不是要努力，很多人确实你听释放法说不费力，不要用力，他就会教条主义，他觉得我应该一点力都不用，我只要用了力就不行。但实际上你看莱斯特有没有用力，他坐在那个地方，他说

只要下决心一定要把它解决掉，不能退缩，他如果投降了，后面就会一败涂地，就是这个意思。这里面就用了努力啊。

学生 C： 所以努力决意或者是施加意志力，也是一种努力是吧，不要教条的理解努力？

老师： 努力做一件事情也是啊，努力做释放也是，我们有的时候我们会批判一下努力做释放这个事情，但是很多人他会教条主义，他会觉得努力做释放是不行的，我绝对不能努力做释放，但是不是这样的，努力是什么东西呢？哪里有努力哪里就有小我，这句话没错，但是拉玛纳有过一个表达，就是说你现在做任何事情都在使用努力，一开始努力是不可避免的，但是到了某个阶段、某个状态之后，你想努力也努力不了。

到了“我不是行为者”那个阶段之后，你想努力也努力不了，但是在此之前你是需要努力的，很多人不敢努力，他怕努力变成压抑，练释放法的人尤其是比较注重这一点，觉得我不能努力，我一努力就是压抑。所以有的时候你们并不理解什么叫压抑，你们怎么理解压抑的？

学生 B： 压抑，就是平时你本来有一个感受，但你就自己憋着呗。

学生 C： 主要感觉压抑其实是对抗这个东西。

老师： 压抑是一种技术操作，比如说我要努力释放，这个是不是压抑？

二月： 是的。

老师： 是的是吧？

学生 C： 目标清晰一脚油门他就真的没有压抑吗？

老师： 我们说，刚才说什么？

学生 B： 压抑，什么是压抑。

老师： 我刚刚问什么是不是释放，听到没有？我说努力释放是不是压抑？

二月： 当然不算压抑啊。想释放就去释放不就行了，没有一个压住的东西。

学生 B： 是吧？

老师： 努力释放常常会被判定为是压抑，而且这种判定常常确实是正确的，但是不代表这个概念一定是正确。

二月： 什么意思？完全不一样。

老师：假设有一个人他在努力释放，你跟他说你这个是压抑，百分之八九十的可能性你说的是对的，但是不代表一定是对的，为什么百分之八九十你说的是对的呢？因为这个人努力释放的人，大概率他是在，比如说这样搞一下，感觉不行，然后再那样再搞一下，感觉不行，然后再这样搞一下感觉不行。但是如果你做的努力是不那么散乱的，比较专一的那种努力的话是有效果的，他没有在压抑啊。

学生 C：坚定不移地朝着一个方向。

二月：不是。

老师：坚定不移的去尝试，比如说你释放卡在哪个部分了，你如果想东整整、西整整那是没有用的，但是你不代表你就必须得，群主你老说你可以释放，但是你不想释放对吧？或者说一个感觉太大了，你要打游击战，什么意思？游击战就是你逃跑了。

我跟你讲，一个感受不存在说大或者小，大和小只在你的意志力的疆界之处，在你的意志力的射程之内都不算大，你坐在这个地方，你可不可以努力说我一定要把它释放掉，很多人会觉得这样会形成压抑，并不是，他并不会形成压抑。

二月：它会形成一股凝聚的力量。

老师：压抑是一种具体的操作，你对感受的具体操作，你单纯的抱有这样一种心态，这样的信念去释放，你并不会压抑，压抑是什么具体操作呢？就一个感受出来了，你用力的去顶它，这个是压抑，如果你带一个很难受的感受出来，你会很难承受它，但是你一次一次的，比如说，你可以把它拆分成一个个小感受去感受，感受出来的时候刚好你能够承受它，进行一次，这个是控制。

所以我们说很多概念你不能混淆，你是需要控制的，就像你需要努力一样，只不过你需要的不是那种分散精力的努力，以及那种无意义的控制，你是需要控制的。你控制什么呢？你控制自己体验到的感受不超出你的界限，然后小心的让你能够承受的感受出来，然后放掉它，放掉之后呢你再一次的去进入感受再放，再进入感受再放。

你这个时候需要一点努力和意志力，你需要说我要把它放到完全干净，你需要下这个决心，需要有这个努力，你才能够去继续的放，我们说你做手术，你那个过程是清创，你知道吗？清创就是你把它周边的感受放掉，那个过程是清创，让你没有那么痛苦，但是你还是要向着你核心的那块腐肉下手，还是得一刀下去，所以你还是得让它出来让它走，重复这个过程。

有的时候你卡住了，那个感受很强烈，你卡在那里了，你就去感受它，你让它出来去感受它，然后准备让它走。什么叫错误努力呢？错误努力是你坐在那个地方感受它，你忘记了流程，你只是在感受它。

学生 B：对，忘记让它走了。

老师：不是忘记让他走，你要进行流程，这个流程失败了你可以再来一次，失败了你可以再来一次，失败了你可以再来一次。

学生 B：他要一直不走的话，让自己遭罪吗，然后又不能表达，还一直在感受，痛苦加倍呀。

老师：不是，你不理解，一个人比如说你的感受在那里，你的感受已经在那里了，对不对？你要感受到它，你不用耗费任何额外的努力，你的感受已经在那里了。

学生 B：对呀。

老师：那就行了，你释放它难道会让自己遭更多的罪吗？不会。

学生 B：你不是说要感受它吗？

老师：你的感受已经在那里了，你除了感受到它你还能怎么样？你除了感受它，你还能怎么样？你还能听个音乐转移一下注意力，对吧？

学生 B：我好像，不想感受到它，所以就……

老师：你转移一下注意力，转移注意力没有用，我跟你说转移注意力你依然在感受这个感受，只不过你让自己的精力变得分散了，明白吧？所以任何时候你要抓住它的核心，你要使用这个流程，你要整理你的感受，每次针对一种感受去做，不要使用任何的什么，不要把它关联到任何的观念里面去，比如说我释放不了是因为什么，我释放我这样是因为什么？

不要去思考这些东西，只看到最核心的最简单的东西——我有一个感受，我用流程，我让这个感受出来，我看到那个感受是什么，我整理出来，我触碰到那个点，我让感受出来实际上很简单，我昨天说的吧，就是辨识到你的感受，你不要把你的感受开除感受籍，他现在出来的感受，你要看到它，如果你用情绪去看它的话，他是很混杂的，他会有多种感受在上面，但是你一次只能处理一个，有耐心的一次释放一个就好了。

很简单，我们解结的时候也是这样，你不能一股脑解，你得一个接一个解，解掉一个再解掉一个。基本欲望也是一样，你肯定是又有这个又有那个，但是你先放一个，你先解一个，然后再解一个，原则无非就是这样，你要使用这个技术就是这样。你们开始卡住，往往是从什么时候开始的？是你用臆想释放来代替实际的释放开始。OK 可能这一段说的也太多了，说多了人就容易混淆，说少了的话容易不清晰嘛，不清楚。

11.5 客观的释放

11.5.1 定义 / 解结 / 想释放

学生 B：什么是客观的释放？

老师：客观的释放，你现在有一个感受是不是客观的？

学生 B：对，就没什么感受的感觉。

老师：对，有一种感受，然后这个感受的你仔细去看它属于是哪种感受，或者说哪种基本欲望，这也是客观的，或者两种都有，你客观地发现这里面有两种都有，放掉一个还剩一个，大概这样释放。

学生 B：比如说两种都有，说的是释放的欲望，还是说情绪啊？

老师：就是欲望，但是我们没有必要去试图说用你的方式一下子，好像是臆想他把结解开，好像是一下子把它扔掉。

学生 B：你怎么知道？

老师：我当然知道了（笑）。

学生 B：每次都有这种倾向，就做任何事情……

老师：对，实际上一个东西打结了，你一个结一个结解开也很快，但你说你非要一把抓，我要想象我手一拉它就全部解开了，你这样一直拉也解不开。还有一点，不要把技术问题变成一种意识形态问题，你释放不了了，你就开始想这个想那个，就是我因为什么原因释放不了了，把释放的问题留在释放里面，好吧？其他问题是其他问题，其他问题是我们说你不想释放或者是你害怕失去个体性什么的，那是其他问题。既然你开始释放了，你肯定想释放，什么叫想释放？

学生 B：决定要释放啊。

老师：什么叫想释放，很简单，拉玛纳说过什么叫无欲？什么叫有欲望，跟一般人理解的是有偏差的，只要你关注他，你就是对他有欲望，你不管怎么关注，就是你说有一个事情，我对它没有欲望，我只是不带欲望的看着它，那不对的，你只要看着它，你就对它有欲望，你只要想着它，你对它有欲望。

学生 B：想要得到的东西怎么会不想呢？

老师：不是想要得到，你只要想它就对它有欲望，你觉得你不想要得到的东西你也会去想它。

学生 B：对啊。

学生 C：体验到过就好了，但是在没有体验到之前，释放实际上只是一个概念，它对一个概念有欲望好像也没有什么用。

老师：你体验过吗？

学生 C：我现在体验过了，体验过如果知道的话，就知道这个东西会想不想释放。

老师：不是，我跟你讲什么叫想要释放，你开始说我想要，是我要尝试，我要释放一下的时候，你已经在想要释放了，你不用再去找一个想要释放的。我说的话就这个意思，有的时候就是人们喜欢头上安头，乱加一点东西。实际上比如说我坐下来，然后我要释放这个东西，你这个念头一产生，已经想要释放了，不是说我还要再加一个，我把自己调整到想要释放的状态。

我欲仁，斯仁至矣。我想要做一个好人，我就已经是个好人了，不是说我还要很多条件加上去。当你想要做好人的时候，你已经是个好人；当你准备想要去释放的时候，你已经在想要释放了；剩下的就是感受，就是流程，公式化的东西有没有做到位，做到位它就走了。就是这样的，你不想释放的时候，你想都想不起来好吧？

学生 C：但是在体验到之前他确实是一个概念，想要一个听说过的或者莱斯特说过的体验。

老师：对，体验到之前当然是概念了，你不知道什么是释放，你想要的东西，你的欲望，你根本不知道欲望对象是什么，你只是臆想出来的一个，体验到了才知道啊。

学生 C：但是会忘记或者心智就把它，本来就是一种很微妙的体验，就把它又概念化或者模糊了。

老师：没关系的，你说你不体验到你都不知道什么是释放，你不体验到你也会，你觉得想要释放就是个概念，但是也不完全是，为什么呢？你第一次释放是也是想要释放推动的。第一次的时候你并没有体验到，比方说一个人，他们一群人去上释放法的课，第一次他坐在那里的时候他并没有体验到，但是是想要释放带着他们去坐在那个地方听课的。去想要释放，不是什么很奇妙的东西，他就是你想要释放，就这么简单，字面意思。

你想释放可能是很多原因，你可能是我想实现目标，有可能是我就是难受啊，我想摆脱一种感受啊，有可能是我觉得释放对我有好处啊，有可能是觉得我释放一次能

够帮助到别人啊等等，反正原因有很多，但是不管怎么样，它落到实处都是我坐在这里释放。

学生 B： 老师说客观，总而言之是说你客观的有一个感受，然后你客观的进行了一个流程。这个就是客观？

学生 C： 感受自己走，不是我臆想的。

学生 B： 这个也是一个客观的？

老师： 对，他很客观，一种感受出来一种感受走。其实释放就这么点东西，释放之所以困难，是因为把它复杂化了，简单化就一点不困难。我们反正是说其他的东西讲的更多一点，其他的这种因地发心方面的东西讲的更多一点。释放法做这种技巧的其实蛮简单的。

11.5.2 因地 / 自由 / 六步骤

学生 C： 那因地发心这种，有的时候比如我觉得懈怠或者怎么样，就会让自己陷入痛苦，就是通过一种痛苦的渴望的方式去使自己，至少你在会想做这个事情，怕失去了这种痛苦的渴望就把握不住这个，因为它不是一个表象的东西，就是深层的东西总觉得很难把握，就只有痛苦的感受能把握。

老师： 你说什么很难把握？

学生 C： 因地或者说一个很比较深刻的转变，很难把握。

老师： 这个当然很难把握了，我说了莱斯特的学生到最后也没把握住。

学生 B： 老师，为什么说世界不存在，但是还要发心呀？

老师： 因为发心自由啊。

学生 B： 不发心自由的话，你不得让所有人自由，你才能自由吗？

老师： 那是后面的。释放法本身就这么点东西，六步骤知道吧？第一步想要自由大于想要世界；第二步决定去用释放法达到自由；第三步是所有感受都可以被追溯到想要被认可和想要控制；第四步是持续释放，就让释放成为常态一样；第五步就是当你真的在什么地方卡住了，你释放这个卡住，就是你可以释放想对它的想要控制，因为你

真的在什么地方卡住了，你肯定有个想要控制；然后第六、最后一个就是每一次释放你会感觉更轻盈更快乐，就这么个东西，六步骤嘛，释放法就这么个东西。

11.6 想要安全

学生 C： 老师，辨识想要控制和想要安全，有的时候就是一种不安全感，就不知道是失控的不安全感，还是说它真的是想要安全。

老师： 你说什么？不好意思有点卡。

学生 C： 辨识想要安全这种感受，比如说失控也可能会有一种不安全感，不知道这种感受应该把它定义成它是一种想要控制，还是是真正的想要安全，辨识还好像不太……

老师： 这个不重要，为什么？其实莱斯特早期他都不让你释放想要安全的。

学生 C： 没有这个概念是吧？

老师： 不是，有这个概念，但是你前期不需要释放它，你多释放想要控制和想要被认同，然后你就会自然的看到死亡的恐惧会冒上来。

学生 C： 所以有的时候那种不安全感就是想要控制，因为不知道它叫想要控制还是应该是想要安全，因为可能没见过想要安全，所以不知道什么是想要安全？

老师： 你肯定见过。

学生 C： 不知道，就很不清晰。感觉见过，其实我觉得好像有一段时间见过，但是我不知道是什么，不确定。

老师： 什么东西不确定？

学生 C： 当那种有一种感受出来的时候，就不确定它是恐惧，还是说想要安全还是想要控制，但是不确定反正也能释放，只是不知道它叫什么。

老师： 管它叫什么呢，哈哈哈重点不是叫什么。

Feat. 没有引导

老师： OK 今天呢，就不引导了，今天精神状态是不适合说，做太深度的思考，或者是太多的这个了，因为我感觉你们应该都很疲惫了。

学生 D： 可以啊，给我们机会引导一下。

学生 B： 那引导的话我就醒了。

老师： 我今天就不做这种引导了，因为是这种疲惫的状态，还是需要休息的。

学生 A： 老师休息吧。

老师： 可以，可以。

学生 C： 我刚刚都听到鸡叫了，是老师那边的有鸡叫吗？

老师： 鸡叫啊，有一个鸡叫声。拜拜。你们赶快，去休息吧，快点休息吧。拜拜。